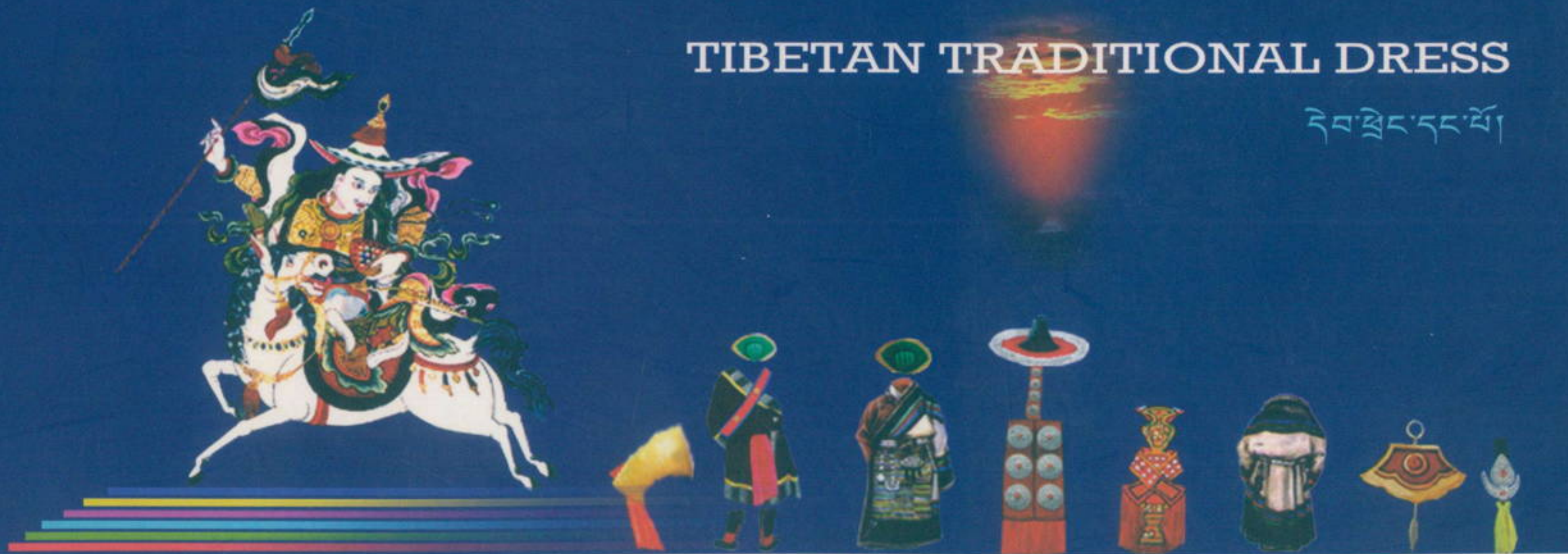


དབ་ཕྱེད་དང་ཕྱོད།



Design and Layout by:
Gompo Tashi



ཨ་ཁྱེས་མ་ཆེན།



བོད་མདོ་སྨད་གྱི་ཡུལ་མི་ཆང་མའི་མགོ་ལ་བྱིང་དཀར་གྱི་ཞུ་མོ་ཅེ་རིང་མཐའ་ལྷགས་ནག་པོ་ཆར་
ལོ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་གྱོན་སྟོན་ཡོད། དེ་ཡང་བོད་མི་གན་རབས་ཆོས་དག་རྒྱན་ལ་སྟོད་གྱི་གངས་དཀར་ཉི་
མེ་དང་། བར་གྱི་གན་ཆེན་ཐང་ལྷ། སྨད་གྱི་མ་ཆེན་སྟོན་པ་གསུམ་ལྷ་སྟུན་ཡིན་པ་གསུང་རྒྱུ་ཡོད་ལ་རྒྱལ་རབས་
དང་ལོ་རྒྱས་ནང་དུའང་འཁོད་ཡོད། མདོ་སྨད་གྱི་ས་སྟོང་མང་ཆེ་བའི་ཡུལ་ལྷ་གཙོ་བོ་ཨ་ཁྱེས་མ་ཆེན་ཡིན་ཅིང་།
ཁོང་གིས་བྱིང་དཀར་གྱི་དབུ་ཞུ་ཆར་ལོ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་མན་བས་ཡོད་པས་ལྷ་འབངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཡུལ་མི་
ཆོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གྱོན་པ་ཡིན་ཟེར། ཡུལ་མི་ཆོའི་ཞུ་ཅེ་ལ་རྒྱན་དུ་ཆར་ལོ་ཡོད་མེད་ཅི་རིགས་ཡིན་ཀྱང་སྟོད་དབུས་
གཙང་ལ་གནས་མཇུག་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོ། དེས་བར་དུ་ཞུ་ཅེ་ལ་ཆར་ལོ་དམར་པོས་བརྒྱན་དགོས་པ་མ་ཟད།
ཨ་ཁྱེས་མ་ཆེན་ལ་བསངས་མཆོད་རྒྱ་ཆེར་བྱས་ཏེ་དབུས་གཙང་ནས་ཚུར་མ་འཁོར་བར་དུ་སྐྱོད་བྱེད་དགོས་པའི་
སྐབས་འདྲུག་ཞུ་སྟོན་ཡོད་པ་རེད། ཨ་ཁྱེས་མ་ཆེན་གྱིས་གན་ཆེན་ཐང་ལྷའི་རི་བརྒྱད་བར་བསྐྱེལ་མ་གནང་བ་དང་།
དེ་ནས་ཁོང་གིས་གན་ཆེན་ཐང་ལྷར་གནས་མཇུག་བ་ཅིས་སྟོད་བྱེད་པ་འདི་ལྟར་ཞུ་ཅེ་ཆར་ལོ་དམར་པོ་གང་ཡོད་
ཐམས་ཅད་མདོ་ཁམས་གྱི་མི་ཡིན་པས་རྒྱན་ངན་བར་ཆད་མེད་པར་བྱིར་ཅིས་སྟོད་བྱེད་དགོས་ལུགས་བརྗོད་དེ་ཁོང་།

ཉིད་མི་ཐེབས་རྒྱུ་དང་། ས་མཚམས་དེར་གནས་མཇུག་པ་ཆོས་གན་ཆེན་ཐང་ལྷར་བསངས་མཆོད་རྒྱ་ཆེར་བྱས་ཏེ་ཨ་ཁྱེས་མ་ཆེན་ལ་གྱིས་ཕྱག་འབུལ་སྟོན་ཡོད། དེ་ནས་བཟུང་ཨ་ཁྱེས་མ་ཆེན་
མེད་པར་གན་ཆེན་ཐང་ལྷས་གནས་མཇུག་བ་སྐྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མདོར་ན་བོད་མདོ་སྨད་གྱི་ས་སྟོང་མང་ཆེ་བའི་བྱིང་དཀར་གྱི་ཞུ་མོ་ཅེ་རིང་ཆར་ལོ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་གྱོན་པ་
དེ་ཨ་ཁྱེས་མ་ཆེན་གྱི་དབུ་ཞུ་ཡིན་པའི་ལའད་སྟོན་ཡོད།



Amnye Machen

The people of Amnye Machen region of Domed, one of the three regions of Tibet, wear a cone shaped white felt hat known as Chingsha Tsering. Hemmed with black brim and red tassel, the hat is worn by both men and women. A popular legend prevailed among the elders of the region that the major mountains-Mt. Kailash in the upper region, Mt. Nyenchen Thanglha in the middle, and Mt. Machen Pomra in the lower region were the dwelling abodes of three protector deities, who were in fact brothers. Amnye Machen was considered the chief deity of most areas of Domed. Since the deity sports a white felt hat with the red tassels hanging around the hat, the people of the region also wore the same.

On a normal day, some might chose to wear the hat without the distinctive red tassel. However, when setting on a pilgrimage to Central Tibet, people made sure that they wore the traditional hat with red tassels. Before embarking on the journey, they worshiped the deity Amnye Machen for protection and safe return from the pilgrimage. Not only Amnye Machen escorts the pilgrims to the foothills of Mt. Nyenchen Thanglha, the deity also made sure that the safety of pilgrims is entrusted to Nyenchen Thanglha. The deity Nyenchen Thanglha then guides all pilgrims with the traditional hat and escorts them safely back to Domed.

As an expression of gratitude for their guidance and protection throughout the journey, pilgrims made offerings to Nyenchen Thanglha and Amnye Machen at the point where transference of trusteeship takes place. After Amnye Machen entrusts the pilgrims to Nyenchen Thanglha, the former does not proceed any further as it is then the latter that guide pilgrims through the rest of their journey. It is widely believed that the traditional cone-shaped white felt hat worn by people of the region is a sign of reverence to the chief local deity Amnye Machen.



མེད་བཞེད།

གངས་ལྗོངས་ཆོལ་གསུམ་ཁྲོན་གྱི་ཡུལ་ལུང་སོ་སོར་ཆས་གོས་འདྲ་མིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ལ་བྱད་ཆས་ཡང་མི་འདྲ་བ་སྤྱུ་ཆོགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དེ་སྤྱུ་ལུང་ཆོན་སོ་སོའི་གོས་རྒྱན་དེ་ཡིན་དང་། དེའི་རྒྱབ་ལྗོངས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འདྲ་དཔར་སོགས་ཡིག་ཐོག་དང་མིག་ལམ་དུ་མཐོང་རྒྱ་ཆེས་དཀོན་གཤེས། དེང་བོད་རིགས་གཞོན་སྐྱེས་མང་པོ་ཞིག་ནས་རྒྱ་གོས་སྒོར་ཤེས་ཏེ་གས་དེ་ཙམ་མེད་སྐབས་འདི་ག་བོད་གཞུང་སྒྲོས་གར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དགོས་དོན་བཞིན་དེ་དག་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཞིན་གང་མང་བཀོད་དེ་མ་འོངས་པར་ན་གཞོན་ནམས་དང་། རྒྱ་གོས་ཐོག་ཉམས་ཞིབ་གནང་མཁན། གཞན་ཡང་རིག་གཞུང་ལ་བྱུགས་སྤང་ཅན་ནམས་ལ་ཕན་ཐོགས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོང་རེས་དེ་ལམ་མཛོད་སྤྱད་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་ལུང་ནི་ཤུ་ཡི་རྒྱ་གོས་ཁག་ཅིག་དཔར་རིས་དང་མཉམ་དེ་བའདི་དཔར་སྐྱུན་ལྷ་གི་ཡོད་ཅིང་། དེ་རྗེས་མཛོད་སྤྱད་དང་། དབུས་གཙང་ས་ཁུལ་གྱི་རྒྱ་གོས་ནམས་གོང་བཞིན་དེ་བ་དཔར་བསྐྱུན་ལྷ་འཆར་ལགས་ན་ཆས་གོས་གྱི་མིང་དང་མཛེས་རྒྱན་གྱི་དབྱེ་བ་སོགས་མཁྲོན་ཏེ་གས་བཟང་པོ་ཡོང་བ་མ་ཟད། ཚུལ་མཐུན་བེད་སྤྱོད་ཀྱང་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་ལྷ་གི་ཡོད།

ད་རེས་རྒྱ་གོས་དེ་བ་སྒོར་འགན་འཁུར་གནང་མཁན་འདི་གའི་ཉམས་ཞིབ་སྡེ་ཆོན་དང་གཞན་ཡང་མཐུན་འགྱུར་གནང་མཁན་ཆང་མར་གོ་སྐབས་འདི་ཐོག་ནས་བྱུགས་རྗེ་ཆེ་ལྷ་གི་ཡོད།

བོད་གཞུང་སྒྲོས་གར་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་དྲུགས་པོ་སྐལ་བཟང་གཡུ་སྒྲོན་གྱིས། ཕྱི་ལོ་༢༠༠༤་ཟླ་༡༡་ཆོས་༣༥་ནིན།



དཔར་དུ་སྒྱུ་ན་པའི་གསལ་བཤད།

དེ་ཡང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོའི་བོད་གཞུང་གློ་སྒྲིལ་གར་གྱི་འགན་འཛིན་ལྷན་ཚོགས་སྐབས་བརྒྱད་པའི་གྲོས་ཚོད་དོན་ཚན་ ༡༩ པའི་དགོངས་དོན་ལྟར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་བོད་གཞུང་གློ་སྒྲིལ་གར་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་མཐུན་པའི་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱའི་བྱེད་སྒོ་གཙོ་བོར་སྒྱུ་ན་པའི་རིག་ཅུ་ལ་དཔུང་ཞིབ་ཁང་དངོས་སུ་གསར་འཛུགས་གནང་བ་དང་འབྲེལ་དཔུང་ཞིབ་ཁང་དེའི་ལས་འཆར་ཁོངས་སུ་བོད་ཡུལ་ཚོལ་གསུམ་ཁྲོན་གྱི་རྒྱན་གོས་དང་། འཛིན་ཆས། ཡུལ་ལྗོངས་སོགས་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་ནས་ཕྱི་རབས་ནམས་ཀྱི་སྒྱུ་ན་ལམ་དུ་བསྐྱར་རྒྱ་ལས་འགན་དུ་འཁོད་ཡོད་པར་བརྟེན། འདི་ལས་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ཟླ་ ༡༣ ཚེས་ ༣༠ ཉིན་བཞུགས་སྐར་རྩ་རམ་བུ་ལོའི་བོད་ཀྱི་དུས་བབ་གསར་ཤོག་ཐོག་གསལ་བསྐྱགས་སོང་དོན་བཞིན་དེང་མཆོམས་ཤིན་དུ་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་མཐའ་གྲུ་ཁག་གི་རྒྱན་གོས་ལ་སོགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འབྲུང་ཁུངས་བཅས་པའི་བརྒྱན་དེ་བ་འདོན་སྤེལ་བྱ་བྱ་མདོ་སྒྲུབ་ནས་མགོ་བཙུགས་ཏེ་རིམ་བཞིན་འདོན་སྤེལ་ཞུ་བྱ་བྱ་ཡིན། ད་རེས་ཀྱི་བརྒྱན་དེ་བ་འདིའི་ཐོག་འདི་གའི་སྤྱི་ཁྱབ་འགན་འཛིན་མཆོག་ནས་ཐུགས་འཁུར་ཆེ་བཞིན་གྱིས་བཀའ་སློབ་དང་འབྲེལ་མཐུན་རྒྱུན་འབད་གྲུབ་གནང་བ་དང་། བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་ཉམས་ཞིབ་དང་ཚོམ་འགྱུར་སྤེལ་ཆོན་ནས་ཕྱག་རོགས་གནང་བ། མགོན་པོ་བཀྲིས་ལགས་ནས་དེ་བ་གཟུགས་བཀོད་འབྲུས་གནང་བ་བཅས་ལ་བཅོས་མིན་གྱི་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་བྱ་དང་། དེ་བཞིན་འདི་གའི་ཆོས་དགེ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་བྱ་མཆོས་གཞིས་བྱེས་གཉིས་སུ་འབྲེལ་བ་གནང་ཏེ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོར་རོལ་གྱི་བོད་པའི་ཆས་གོས་གཞིར་བཞག་ནས་བརྒྱན་དེ་བ་ཀྱི་ལས་འགན་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་བ་རྗེས་སུ་ཡི་རངས་ཞུ་བྱ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེང་མཆོམས་ས་གནས་ས་ཐོག་དུ་ངོ་བསྟོད་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་མཐེལ་ཕྱིན་བྱ་བྱའི་གོ་སྐབས་ཐོབ་མེད་གཤིས་བརྒྱན་དེ་བ་འདི་རྩོམ་འབྲུལ་ཡོད་སྤྱིད་པས་མཁྱེན་ལུན་ནམ་པས་ནོར་འབྲུལ་གྱི་རིགས་ལ་སྒྱུ་ན་བཛོད་དང་སྒྲུབ་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་གསལ་སྐོར་ལ་སློབ་སྦྱོན་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ཞུ།

རིག་ཅུ་ལ་དཔུང་ཞིབ་འགན་འཛིན་ལྷན་པ་དངོས་གྲུབ་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༩/༡༡/༡༥ ཉིན།



Preface

In 1999, in accordance with agenda 13th of the 8th Governing Body Meeting (1987) held here at Tibetan Institute of Performing Arts, a Research Section was incepted here at the institute. Keeping up with the aim and progress objective of the institution, the section was delegated with work of researching the attires and costumes of the three province of Tibet. As notified by us through the Dharamsala periodicals "Times of Tibet" on 30th December 1999, the importance and significance on accounts and origin of various traditional costumes of Tibet's different regions. With this introductory issue on attires and costumes of Domed province, we proposed to deliver others accordingly. I would like to express my deepest gratitude to the Director for her invaluable advice and material support, to the research section of the Library of Tibetan Works and Archives and to Mr. Gonpo Tashi la for his guidance in layouts and arrangement of this book. I would also like to extend heart felt thanks to our religious instructor Venerable Lhutsang wa Lobsang Gyatso in realising this book through his contribution of researched material in regard to costumes prior to 1959.

However, since we never had the opportunity to visit the respective regions listed here in this research publication personally. Any advice and guidance in regard to the omission on our part, in this publication are heartily welcome.

Research Section Head Ta Sam Jinpa Ngodup

Dated : 18th November 2004



མདོ་སྨད་སྐུ་འབྱུང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་གོས།



ཡུལ་འདིའི་སྐྱེས་པ་ཆོས་དབྱུང་དུས་མགོ་ལ་སྤྱིང་ཞུ་ཅི་རིང་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་གྲོན། དགུན་དུས་མ་ཞུ་སྤྱི་གཡོག་གོས་
 ཆེན་ཅན་གྲོན། དབྱུང་དུས་ལུས་ལ་སྐྱེས་བུ་དང་། སྐུ་སྐྱུགས། རས་གོས་སོགས་ཀྱི་སྐུ་པ་རིང་པོའི་མཐར་སྐྱུགས་ཁྲ་སོར་གང་ཅམ་བརྒྱབས་
 ཉེ་གྲོན་སྤོལ་ཡོད། དགུན་དུས་པགས་ཅན་དང་ཆར་སྒོག་གྲོན། པགས་ཅན་གི་གོང་བ་གཟིག་སྐྱུགས་མཐོ་གང་དང་མཐར་རས་ནག་པོ་སོར་
 བཞི་ཅམ་རྒྱག་ ཆར་སྒོག་གི་སྤྱི་གཡོག་སྐྱེས་བུ་དང་སྐུ་སྐྱུགས་གོས་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་མཐར་སྐྱེས་སྐྱུགས་དང་གཟིག་སྐྱུགས་གང་རུང་
 སོར་བཞི་ཅམ་རྒྱག་ སྐྱེས་པ་ཆོས་སྤྱོད་བྱུང་དཀར་པོ་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་དམར་སྐྱུག་དང་ནག་པོ་ཅུང་སྐྱུག་པོར་གྲོན། སྐེ་རགས་དམར་པོ་སྐེ་
 ཁ་གཉིས་རྒྱབ་ནས་ཅུང་འཛར་ནས་གཡས་ལ་གི་བྱུང་དང་གཡོན་ལ་མེ་སྐྱུགས་འདོགས་ཤིང་། སྐེ་ལ་དུལ་གྱི་གཏུ་དང་བ་སེའི་སྤྱིང་བ་གྲོན།
 བུད་མེད་ཆོས་དབྱུང་དུས་མགོ་ལ་སྤྱིང་ཞུ་ཅི་རིང་དང་སྐུ་པ་རིང་པོ་རྒྱང་པ་མཐར་སྐྱུགས་ཁྲ་སོར་གཉིས་ཅམ་རྒྱག་ དགུན་དུས་མགོ་ལ་མ་ཞུ་
 དང་ཆར་ཞུ་དབྱིབས་གོང་མཚུངས་དང་ལུས་ལ་པགས་ཅན་དང་ཆར་སྒོག་གི་སྐུ་པ་རིང་པོ་སྤྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་དང་སྐྱེས་བུ། སྐུ་སྐྱུགས་
 སོགས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་མཐར་སྐྱེས་སྐྱུགས་རང་གི་འཁོས་འཕྱོར་ལ་དཔོག་སྤྱི་རྒྱག་ འོག་འཕྲུག་འབྱུང་རས་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གྲོན་པ་གཙོ་
 ཆེ་ལ་སྐེ་རགས་ཀྱང་དམར་པོ་སྐེ་ཁ་གཉིས་རྒྱབ་ནས་ཅུང་འཛར་ཉེ་བཅིངས། བུད་མེད་ཆོས་སྤྱོད་ལན་བུ་ནམས་སྐྱེས་མ་གཉིས་བུས་ཉེ་སྐྱོ་
 གཞུག་དང་བཅས་མདུན་གྱི་སྐེ་རགས་བར་ལ་གསེབ། ན་བ་གཉིས་ལ་གསེར་དུལ་གང་རུང་གི་ཨ་ལོང་སྤྱིང་དུ་གཡུ་བྱུང་གྱི་ཕྱ་ཅན་དང་།
 སྐེ་ལ་བྱུ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་དང་དུལ་གྱི་གཏུ་སྒོར་སྒོར་དང་བྱ་བཞི་སོགས་འདོགས། རྒྱབ་དུ་བྱང་ཅེ་འམ་ཉ་ལི་ཟེར་བ་དབྱིབས་སྐྱེགས་བམ་
 སན་ཚུན་བསྐྱོལ་བ་སྐྱུ་རུའི་སྤྱིང་དུ་དུལ་གྱི་དུང་སྤྱིང་ཆར་དུ་དངར་བ་ཞིག་དང་། དེའི་སྤྱིང་བུམ་གཟུགས་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་རི་མོ་
 སྐྱ་ཆོགས་ཆོས་དུབ་མཐར་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་འདོགས་སྤོལ་ཡོད། ཀྱང་པར་འཛུལ་སྐྱེས་གྲོན་པ་བཅས་སོ།།



Kubum Region



Chingsha Tse ring, a cone shaped felt hat, is the summer headgear for the men of the Kubum region. It is hemmed at the sides with red fringe. In the winter months, they wear *washa*, a fox fur hat. It is embroidered and covered with brocade cloths. The men wear long *chuba*: this traditional Tibetan dress is made of cotton; of *nambu*, a thick fine woollen cloth; and of *truk*, a special kind of woollen fabric. The corners of the *chupa* are stitched with fine embroidery, the width of one finger. Because of the cold winters weather, they rely on *Pagtsag*, a traditional winter robe made from sheep's skin worn with the fleece on the inside and *Tsarlog*, a similar kind of the traditional winter robe made mainly from lambs' skin. A wide leopard-skin border decorates the upper collar of the *Pagtsag*, width of a finger, and its edges are stitched with a black cloth, the width of four fingers. The *tsarlog* robes are wrapped with *nambu* and *truk*, which are hemmed with brocade cloth. The edges of these robes are lined with either otter or leopard skin, the width of four fingers. Men of the region usually put on white oriental shirts and loose trousers of brown, red and black colour. They wear two sashes across their chest, and the men of Kubum dangle a small dagger and *mechak*, a flint. A silver charm box and ivory rosaries are worn around their neck to complete their accessories. The typical footwear of the region is a long boot called *tre lham*.

Like the men, the women also wear *chingsha tse ring* in the summer while in the winter, they don *washa*, a fox fur hat, and *tsarsha*, a hat made from lambs' skin with its fleece on the inside. When the weather is mild, they wear *chubas*; a traditional dress made of *nambu* and *truk*. During the cold months, they rely on the warmth of the *pagtsag*. Although both men and women wear *chuba*, the form and the style of wearing are different. Women dresses are also decorated with a wrapping of brocade cloth and are lined with otter and leopard skin. However, these decorations are made according to the finances and status of the individual family. Women generally wear a traditional shirt of red and green colour. They also use a red sash with two edges and dangle one from their backs. Their hair is worn in two long plaits with tassels, that falls down to the bottom of the sash and so are tucked into the sash at their waist. They wear golden or silver earrings studded with corals and turquoise. On the front of their *chubas*, the women wear a large anchor-like silver ornament known as *lho sung* and *sho sung*. A beautiful vase-like adornment embossed with silver coins and flower motifs decorates the back of the *chuba*. The Kubum women's accessories consist of beautiful gold and silver earrings studded with turquoise, corals and other semiprecious stones. They also sport agate beads and octagonal silver charm boxes around their necks. *Jha lham*, a multi-coloured boot is the traditional footwear for the women.





མདའ་བཞིའི་རྒྱུ་གོས།

ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ས་པ་ཆོས་དབྱེ་དུས་མགོ་ལ་ཕྱིར་ཞུ་དང་ལུས་ལ་ཕྱུ་པ་རིང་པོ་རས་གོས་དང་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་གིས་བཟོ་ལ་མཐའ་འདབས་
 སྤྲུག་སྤྲུག་ཁྲ་སོར་དོ་ཅམ་ཞིག་རྒྱག་ དགུན་དུས་མགོ་ལ་ཕྱིར་ཞུ་དང་ལུས་ལ་པགས་ཅག་དང་ཆར་སྤྲོ་ག་གྲོན། པགས་ཅག་གི་གོང་བ་དང་ཕུ་ཕུང་ལ་
 གཟིག་ཕྱགས་དང་མཐར་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་ཞིག་གིས་བརྒྱན། ཆར་སྤྲོ་ག་གི་སྤྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་དང་སྤྲུག་སྤྲུག་སྤྲུག་གིས་བྱེད་ལ་གོང་བ་
 དང་མཐར་སྤྲུག་སྤྲུག་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྤྲོ་རྒྱག་ སྤྲོ་རགས་དམར་པོ་དང་ཕྱུང་ཁུ་གཙོ་ཆེ་ལ་གྱི་དང་མེ་ཕྱགས་འདོགས་མི་འདོགས་ཅི་
 རིགས་ཡིན། སྤྲོ་ཕུང་དཀར་པོ་དང་དོར་མ་ནག་པོ་ཕྱུང་ཕྱག་པོར་གྲོན། ཀླུ་པར་གོ་ཕྱུང་དང་སྤྲུག་མ་གྲོན། བུད་མེད་ཆོའི་གྲོན་ཆས་ཕལ་ཆེར་
 སྤྱི་ས་པ་ཆོ་དང་འབྲེ་ལ། འོག་འབྲུག་དམར་པོ་གྲོན་ལ་སྤྲོ་རགས་དམར་པོ་དང་ཕྱུང་ཁུ་བཅེངས་སྤྲོ་ཡོད། རྒྱུ་ཆས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་འདི་ལྟར་
 བུད་མེད་ཆོས་མདུན་དུ་དུལ་གྱི་བཞེ་བཟུང་དང་སྤྲོ་བཟུང་བུ་རུའི་སྤྲོ་རྒྱུ་ཅན་དང་རྒྱུ་ལ་དམར་གདན་དང་རལ་ལེབ་ཆགས་སྤྲུག་སྤྲུག་འདོགས།
 དམར་གདན་ནི་སྤྲུག་ཕུ་ཞིང་དུ་ཁྱུ་གང་དང་བྱེད་ཅམ་ཡོད་པ་རིང་ཆད་བུ་མེའི་གཟུགས་བབ་དང་བསྤྲུག་པ་དུལ་དུང་ཆེན་པོ་དུག་དང་དགུ་བཅུ་གཉིས་
 སྤྲུག་སྤྲུག་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྤྲོ་མཐར་ཅལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པར་བྱེད། རལ་ལེབ་ཀྱང་གོང་ལྟར་སྤྲུག་སྤྲུག་དམར་པོ་ཅེ་ལ་སོར་བཞི་དང་
 རིང་ཆད་ཁྱུ་གང་དང་བྱེད་ཅམ་ཡོད་པ་གཤམ་ལ་ཁྱུ་གང་ཅན་སྤྲོ་གཡུ་བུར་གྱི་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་ལ་མར་བསྤྲོ་གས་ཏེ་མཐར་ཅལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པར་བྱེད།
 ཆགས་སྤྲུག་ནི་གོང་ལྟར་སྤྲུག་སྤྲུག་དམར་པོ་ཞིང་དུ་མཐོ་གང་དང་རིང་ཆད་ཁྱུ་གང་དང་བྱེད་ཅམ་སྤྲོ་གཡུ་བུར་སྤྲོ་ལ་མར་བསྤྲོ་གས་ཏེ་སྤྲོ་ལན་བུའི་
 མཐར་འདོགས། སྤྲོ་ལ་དུལ་གྱི་གཟུ་དང་བུ་རུའི་མགུལ་རྒྱུ་གསེར་དུལ་གང་རུང་གི་སོར་གདུབ་དང་ཨ་ལོང་ཡང་འདོགས་པ་བཅས་སོ།།





Dhab Shi Region

Like other men from the province of Amdo, the male of this region wears similar robes and hats, depending on the season. The male of the region wears *ching sha* in summer and in winter *washa*. In summer they would wear long chupa made from fabric, silk, *nambu* and *truk*, which is decorated at the collar with *truk*. In winter, they would wear *phagtsag* and *tsarlog*. The people would decorate *phagtsag* collar with Leopard hide, ensued by black cloth of same width. The men wear green and red sash, on which they hang a small dagger and *mechak*. *Kho lham* and *ham puma* are the most popular footwear for the men of Dha Shi.

The apparel of the female is almost identical to the male, with minor difference in the ornaments and accessories. In the front, they wear silver *sho sung* and *lho sung* embossed with beads and pearl. On the rear side, the ladies would wear peculiar *mardhen*; a long red elongated piece of cloth embedded with silver bowls upon which semi-precious stones are embossed. The numbers of these silver bowls could be six, nine or sometime twelve, depending upon the wearers height. The edges of this mantle is trim with red fringe.





མདོ་སྐད་ཀྱང་ཆའི་རྒྱུ་གོས།

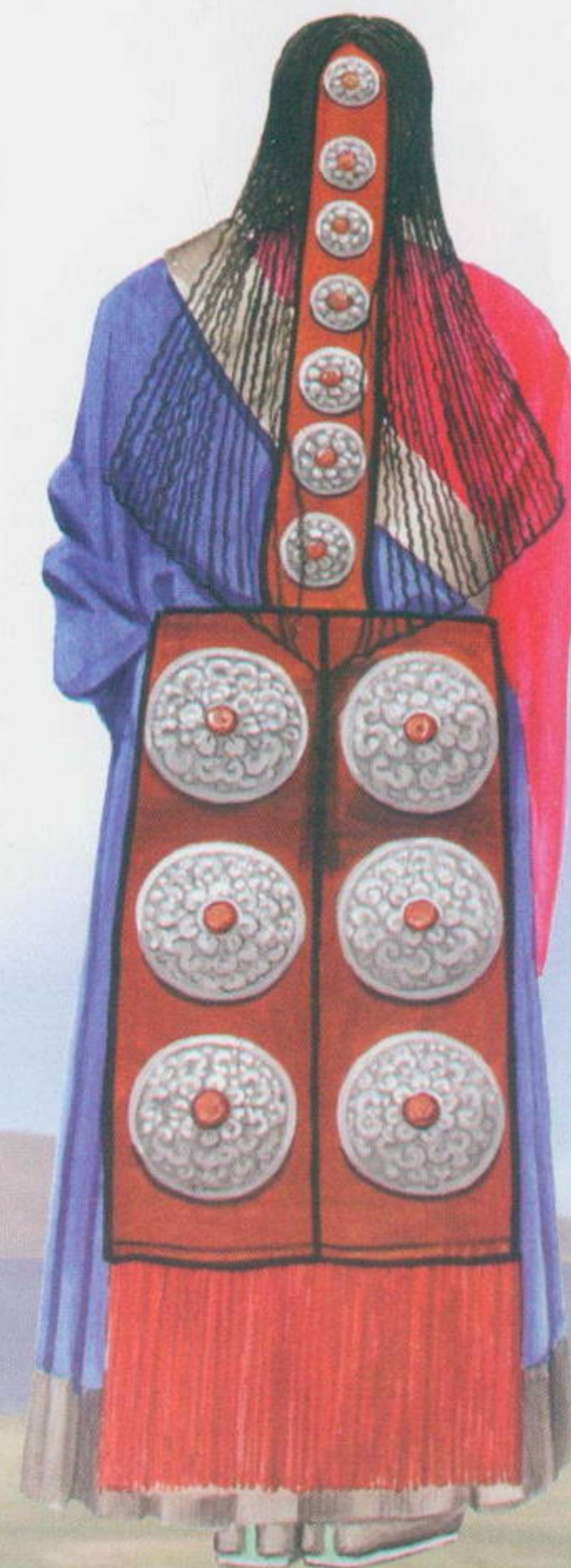
ཡུལ་འདིའི་སྐྱེས་པ་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་ཕྱིང་ཞུ་ཅེ་རིང་མཐར་རས་ནག་པོ་བྱས་པ་དེའི་གོང་གོས་ཆེན་དམར་པོ་
 དང་ཁམས་ནག་གང་རུང་གིས་བདུ་མས་ཤིང་ཞུ་ཅེ་ཁྱུ་ཉིད་(རས་ཞིག་གི་མིང་)ནག་པོ་བྱེད། ཕུ་པ་རིང་པོ་སྐྱུ་སྐྱགས་དང་རས་
 གོས་ཅི་རིགས་ཀྱི་མཐར་ཆུ་སྐྱུ་འཛོག་སྒོལ་ཡོད། དགུན་དུས་མ་ཞུའི་ཞུ་སྒོར་ཟེར་བ་དབྱིབས་ཕྱིང་ཞུ་ཅེ་རིང་དང་མཚུངས་ལ་
 ཁ་མཐའ་ནང་མར་མ་པགས་བརྒྱབས་ཏེ་མདུན་དུ་སོར་གསུམ་དང་རྒྱབ་དུ་མཐོ་གང་ཅམ་ཡོད་པ་གྱོན། ཆར་སྒོག་གི་ཕྱི་གཡོག་
 གོས་ཆེན་སོགས་ཅི་རིགས་དང་པགས་ཅན་གི་མཐར་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་དང་གོང་བ་དང་མཐར་ཆར་དཀར་རྒྱག་ རྩོམ་
 ཆེན་གྱི་སྒྲི་རགས་དམར་པོ་བཅིངས་ཤིང་། གཡས་ལ་མེ་ཕྱགས་དང་སྒོ་བཟུང་རྒྱུ་དུ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་གི་རྒྱུང་ཞིག་འདོགས།
 སྒོ་དཔུང་གོས་ཆེན་དཀར་པོ་དང་སེར་པོ་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་ནག་པོ་རྒྱུག་པོར་གྱོན། ཀྱང་པར་གོ་ལྷམ་ཡུ་རིང་གྱོན། བུད་མེད་
 ཆོས་དབྱར་དུས་རས་དང་སྐྱམ་བུ་སྐྱུ་སྐྱགས་སོགས་ཀྱིས་ཕུ་པ་རིང་པོ་མཐར་ཆུ་སྐྱུ་དང་སྐྱགས་ཁྲ་བརྒྱན་པ། དགུན་དུས་པགས་
 ཅན་གི་མཐར་རས་དམར་པོ་མཐོ་གང་དང་རས་ལྗང་ཁྲ་དང་ནག་པོ་སོར་བཞི་ཅམ་ཞིག་གིས་བརྒྱན་ཅིང་། འོག་འཇུག་རས་གོས་
 དམར་པོ་དང་ཟིངས་སྒྲ། སྒྲི་རགས་དམར་པོ་གཙོ་ཆེ་གཡས་ལ་དཔུལ་དཀར་གྱི་སྒོ་བཟུང་རྒྱུ་དུ་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ཁབ་བྱབས་དང་།
 གཡོན་ལ་སྒོ་བཟུང་ཆེ་བ་ཞིག་དང་བཞོ་བཟུང་བུ་རུའི་ཁྲ་རྒྱན་ཅན་འདོགས། རྒྱབ་ལ་དམར་གདན་ཟེར་བ་བུ་མེའི་གཟུགས་པོ་ལ་ཆད་
 འཇུག་ནས་འདོགས་པ་རྒྱ་ཆར་རས་དམར་པོ་རྒྱུང་འཇུག་ལ་མཐར་རས་ནག་པོས་བརྒྱན་ཅིང་སྒྲིང་དུ་དཔུལ་དཀར་གྱི་དུང་སྒྲིང་དུག་དང་
 བརྒྱད་སོགས་བུ་མེའི་གཟུགས་པོ་དང་བསྐྱུ་ན་ནས་མཐར་ཅལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་འདོགས་སྒོལ་ཡོད། གཟེ་དང་བུ་རུ་སོགས་
 ཀྱི་མགུལ་རྒྱན་དང་ དཔུལ་དཀར་གྱི་གཟུ་རྩ་སོ་མ་དབྱིབས་འདྲ་མིན་དང་། གསེར་དཔུལ་གང་རུང་གི་རྒྱན་གཡུ་མགོ་མ་དང་མདའ་
 གཟུགས་མ་སོགས་འདྲ་མིན་དང་། ཀྱང་པར་བག་ལྷམ་ཟེར་བ་འཇུག་མ་ཞིག་གྱོན་པ་བཅས་སོ།



Kangtsa Region

During the summer, the men wear *ching sha Tsering*, a cone shaped felt hat. However, in this region, they trim the edges with black fabrics and maroon coloured silk. They wear long robes made from fabric and *truk*, a specially manufactured woollen cloth. In the winter months, they wear *washa*, a fox fur hat, which resembles *ching sha tsering*. The linings of the hats are made with skin the width of three fingers in the front and six inches in the back. Their winter wear and waist accessories are similar to the other men from the province of Amdo. They wear *pagtsag*, a traditional robe made from sheep's skin, edged with black cloth, and tied with a red sash. To the right, they tie a *mechak*, a flint, and a small *Lho sung* which contains a dagger. White and yellow oriental shirts are prominently used, and they, too, wear black loose trousers. A long boot is used as their footwear.

The women from Kangtsa wear long robes made from cotton and *namphu*, a fine thick woollen cloth. The edges of these dresses are adorned with embroidery. In the winter months, they wear *pagtsag* robes trimmed with six inches of red cloth and bordered and cuffed with green and black cloth four fingers wide. On the right side of their sash, they append a small silver *lho sung* with a needle case and a larger *sho sung* on the left side embedded with gemstones. They also hang eight small silver coins and six large silver bowls down their back on red cloth trimmed with a red fringe. It is said that the metal on the women's clothing can be heard from a mile away. Their accessories consist of a large chest ornament decorated with coral, gemstones and beads. They also wear large gold and silver earrings. *Bak lham*, beautiful multi-coloured boots is the traditional women's feet wear.





དཔའ་རིས་དགོན་ལུང་གི་རྒྱན་གོས།



ཡུལ་འདི་ནི་བྱང་གི་དགོན་ཆེན་བཞིའི་ཡལ་གྲུལ་དགོན་ལུང་ཟེར་བའི་སྒྲ་སྒྲེ་ཡིན་ཞིང་གནའ་སྔ་མོའི་བོད་ཀྱི་དམག་རྒྱུད་ཡིན་པའི་བཤད་
 གྲུབ་ཡོད། ཆོས་ལུགས་དང་གོམས་གཤིས་སོགས་བོད་མི་སྤྱི་མཆོངས་ལྟར་ཡིན། སྤྱིས་པ་ཆོས་དབྱུང་དུས་མགོ་ལ་སྤྱིང་དཀར་གྱི་ཞུ་མོ་དབྱིབས་
 སོག་ཞུ་སྒྲུ་མཐར་རས་ནག་པོ་དཀྱིལ་དུ་གསེར་སྦྱུད་འབྲོག་ཚུགས་ཅན་ཞིག་གྲོན་ལ། དབྱུང་དུས་རས་གོས་གང་རུང་གི་སྤྱུ་པ་ནག་པོ་གྲོན།
 སྟོད་བྱང་དཀར་པོའི་སྟོད་དུ་གོས་ཆེན་གྱིས་བཞོས་པའི་སྟོད་བྱང་སྤྱེལ་ལག་པ་གཡས་པའི་བྱང་ཐོག་དུ་དཔུལ་ཁུག་གོས་སྦྱུད་གྱིས་གཙགས་དུབ་
 མཛེས་ཉམས་དོད་པ་ཞིག་གྲོན། དགུན་དུས་ཏ་ལུ་མ་མ་(མ་ཞུ)ཆ་རུ་མ་མ་(ཆར་ཞུ)དབྱིབས་གོང་ལྟར་ཡིན། ལུས་ལ་པགས་ཅག་དང་ཆར་
 སྟོག་གོང་བ་དང་མཐར་སྒམ་ལུགས་རྒྱག་སྟེ་རགས་དམར་པོ་གཙོ་ཆེ་ལ་གྱི་དང་མེ་ལུགས་གཏུ་སོགས་འདོགས། ཀླང་པར་དབྱུང་དུས་རས་སྒྲམ་
 དང་དགུན་དུས་སོག་སྒྲམ་གྲོན། བྱུང་མེད་ཆོས་རྒྱན་དུ་རས་གོས་དཀར་དམར་གང་རུང་གིས་འོག་འཇུག་དང་གོས་ཆེན་གྱིས་སྟོད་བྱང་སྤྱེལ་ལག་
 བ་ལ་སྒམ་ལུགས་སོར་གང་ཅམ་ཡོད་པ་ཞིག་གྲོན། རས་གོས་གང་རུང་གིས་སྤྱུ་པ་ནག་པོ་མཐའ་འདབས་ནས་ཡར་མཐོ་གང་ཅམ་གྱི་མཆོམས་སུ་
 གསེར་སྦྱུད་སྤྱོད་ཞིག་དང་སྤྱུ་པའི་སྤྱག་སྟོད་ནས་བཟུང་སྤྱུ་བྱང་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་གོས་ཆེན་ཁ་དོག་སྒྲ་ལུའི་འཇུག་འཐེན། སྟེ་རགས་
 དམར་པོ་བཅིངས་ནས་གཡས་གཡོན་ལ་ཁབ་བྱབས་དང་དཔུལ་ཁུག་གོས་སྦྱུད་གྱིས་མེ་དོག་སྒྲ་ཆོགས་རང་གི་འདོད་མོས་བཞིན་བཀོད་པ་དང་།
 མདུན་ལ་(ཆན་ཏ་ཙོ)ཟེར་བ་དབྱིབས་སྒྲ་བྱབས་སྒྲུ་ཡོད་པའི་སྟོད་དུ་མེ་དོག་འདྲ་མིན་ཆོམ་དུབ་བྱས་པ་མཐར་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་དང་།
 རྒྱབ་ལ་(སྤྱུ་ཙོ)ཟེར་བ་དབྱིབས་དང་རི་མོ་གོང་མཆོངས་ལྟར་བུ་མོའི་གཟུགས་བབ་དང་བསྐྱེན་ནས་འདོགས། གསེར་དཔུལ་སོགས་ཀྱི་ན་རྒྱན་དང་
 སོར་གདུབ་འདོགས་པ་བྱུང་མེད་སྤྱི་མཆོངས་ལྟར་དང་། ཀླང་པར་དོར་སྒྲམ་ཟེར་བ་གྲོན་པ་བཅས་སོ།།



Phari Gonlung Region

This region is one of the four great northern monastic regions of Phari. It is said that the people of the area are descendants of the ancient Tibetan warriors. The men from this pastoral district wear the peculiar hat called *chinkar*, white felt hat that has the shape of a Mongolian hat. The edges of the hats are sewn with black cloth, and the centre is hemmed with golden threads. In the summer they wear black *chuba* made from various fabrics. In the winter, they wear fox fur hats and lamb skin hats. *Pagtsag* and *tsarlog*, hemmed with leopard skin and otter skin. In the mild summer months, elegant dark silk and cotton robes characterise the men's wardrobe. On top of their oriental white shirt, they wear a sleeveless overcoat called *khenja*, with a fine silver line running through mid element. The pocket of overcoat is decorated with beautiful needlework depicting floral pattern. The opposite side is decorated with intricate embroidery done in silver thread. On their feet, the men wear canvas boots in the summer and Mongolian style boots in the winter. Unlike the men, the collar of the women's jacket is trimmed with otter skin. Delicate silver needlework runs parallel to the ground along the lower edges of their black *chuba*. The blouse worn under their *chuba* features bright multi-coloured stripes.

On their red sash, the women of Pari Gonlung region hoist a needle case and ornate wallet engraved with fine art work. On their front, they wear an apron made of two rectangular cloths decorated with various drawings. In addition, a thin red trim frames the apron. Similarly, brocade runs along the back of the *chuba*. The women of this region are known for sporting earrings and rings made of gold, silver and bronze. As footwear, they wear boots called *Horlham*, Mongolian boots, which are made with thick multi-coloured fabrics.





དཔའ་རིས་མཆོད་རྟེན་ཐང་གི་རྒྱན་གོས།

ཡུལ་འདིའི་འབྲོག་པའི་སྐྱེས་པ་ནམས་ཀྱིས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་སྤྱིང་ཞུ་ཅིང་ཅ་ལ་དམར་པོའི་ཁ་ཆར་ཅན་གྱོན། དགུན་དུས་མ་ཞུ་དང་ན་
བཞི་གང་རུང་གི་ཅི་ལ་ཉོག་ཆུང་ཞིག་དང་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པར་བྱེད། དབྱར་དུས་སྐྱགས་ལུ་དང་སྒྲུལ་བུ་མདོག་ཁམས་ནག་དང་ནག་པོའི་
མཐར་སྐྱགས་ཁྲ་སོར་གཉིས་ཅམ་ཞིག་རྒྱག། དགུན་དུས་པགས་ཅག་དང་ཆར་སློག་གྱོན་ནའང་དུས་སློན་དང་དམིགས་གསལ་སྐབས་ཆར་སློག་གི་
སྤྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་ནོམ་པ་ཅ་ཆེན་བྱས་ནས་མཐར་སྐྱེས་སྐྱགས་སོར་བཞི་ནས་མཐོ་གང་ཅམ་རྒྱག། སྟོད་བྱང་དཀར་པོ་དང་སེར་བོ་གཙོ་ཆེ་ལ་
སྐྱེ་རགས་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གང་རུང་སྟེ་གཉིས་འཛར་ནས་བཅིངས། རྟེན་པའི་གཡས་ལ་གྱི་དང་རྒྱ་ཆ་དཔུལ་དཀར་ལས་བྱུང་པའི་ཆང་བུམ་སྟེང་
དུ་བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་གྱི་རི་མོ་འབྱར་དོད་ཡོད་པ་ལུང་ཐག་གི་དཀྱིལ་ལ་ཟངས་གྱི་མེ་ལོང་ཆུང་དུ་ཞིག་དང་གཡོན་ལ་མེ་ལྷགས་བཅས་འདོགས།
རྟེན་པར་གོ་སྟེ་ལྷུ་ཡུ་རིང་གྱོན། བྱད་མེད་གཞོན་ནུ་མ་ཆོས་གྱོན་གོས་པལ་ཆེར་སྐྱེས་པ་ཆོ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཞིང་། རྒྱན་ཆའི་ཁྲད་པར་མི་འདྲ་བ་
འདི་སྟེར་འབྲོག་པའི་བྱད་མེད་ཆོས་ཕུ་ཞིང་ཞིབ་པའི་སྐྱེའི་ལན་བུ་ནམས་ཆར་དུ་དངར་བ་ཞིག་སྐྱས་ཏེ། མདུན་དུ་སྐྱ་ལུང་རས་གདན་དམར་པོ་ཞིང་དུ་མཐོ་
གང་དང་རིང་ཆད་ཁུ་གསུམ་ཅམ་གཉིས་ཤུར་ཡོད་པའི་སྟེང་དུ་དཔུལ་དཀར་གྱུ་བཞི་དུ་མ་སྟེར་བསྐྱིགས་ཏེ་མཆོམས་ནམས་སུ་གོས་སྐྱད་གྱིས་འཛུལ་དུ་ག་
དང་མེ་ཉོག་ཅན་མཐར་ཅ་ལ་དམར་པོའི་ཁ་ཆར་འདོགས། སྐྱེ་རགས་གཡས་གཡོན་ལ་མར་སེམ་ཟེར་བ་དབྱིབས་དང་ཞིང་ཆད་སྐྱ་ལུང་དང་གཅིག་མཚུངས་
རིང་ཆད་ཁུ་གང་ཅམ་ཡོད་པ་དེའི་སྟེང་དུ་དཔུལ་དཀར་གོར་སྟོར་ཆུང་དུ་གསུམ་རི་གཉིས་ཤུར་བྱས་ཡོད་པས་མཐར་ཅ་ལ་དམར་པོའི་ཁ་ཆར་འཕེན་ཅིང་།
དེའི་གཡས་གཡོན་ལ་བཞོ་བཟུང་དང་སྟོ་བཟུང་བཅས་འདོགས། ལུས་རྒྱབ་དུ་གཞུ་མ་ཟེར་བའི་དབྱིབས་སྐྱ་ལུང་སྟེ་ཡོད་པའི་སྟེང་དུ་དཔུལ་དཀར་
གྱི་དུང་སྟེང་དུ་ག་དང་བརྒྱད་སོགས་རང་གི་འདོད་མོས་བཞིན་བསྐྱིགས་ཏེ་མཐར་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པར་བྱེད། གཞུ་མའམ་འཁུར་ཐག་གི་ཅི་ལ་
མགོ་ཆ་ཟེར་བ་དཔུལ་དཀར་ཆུང་དུ་དུ་མའི་སྟེང་དུ་གཡུ་བྱར་གྱི་སྐས་བརྒྱན་པ་འདོགས། སྐྱེ་ལ་དཔུལ་དཀར་གྱུ་བཞི་ཞིང་དུ་སོར་གཉིས་ཅམ་རིང་
ཆད་སོར་བཞི་མཐའ་གཉིས་ལ་གཟི་དང་གཡུ་བྱར་གང་རུང་གི་རྒྱན་ཞིང་ཟུར་ལ་དཔུལ་དཀར་གྱུ་བཞི་ཆུང་བ་རེ་རེའི་སྟེང་དུ་གཡུ་བྱར་གྱི་སྐས་བརྒྱན་པ་
ཞིག་འདོག་སྟོལ་ཡོད། རྟེན་པར་སྟེ་སྐྱ་མ་གྱོན་པ་བཅས་སོ།



Pharis Choeten Thang Region

The men from this nomadic region of Amdo wear *chingsha tse ring*, a cone shaped felt hat hemmed with red fringe. In the winter, they don *washa*, a fox fur hat, and *nashi* hat. In the summer months, they wear dark maroon-coloured robes whereas in the winter they keep warm by wearing *pagtsag*, traditional dress made of sheep's skin and *tsarlog*; robes made from lambs' skin. In winter on special occasions, men wear *pagtsag* and *tsarlog*, decorated with otter skin and silk at the edges and the cuffs. Underneath, they wear a white silk or cotton oriental shirt. On the right side of the waist, they tie a dagger and a silver *chang* vase, engraved upon with eight auspicious signs. The handle of the vase has a small copper mirror at the centre. On the left of their waist, they tie a *mechak*, a flint. A long leather boot is the traditional footwear for the men.

The women of this region wear robes identical to those of the men. The nomadic women from this region plait their hair into numerous small braids, which they allow to hang in front of their chest. The braids are then parted down the middle, in two equal parts, and are left to hang over a red cloth that drapes the front of their robes. Four ornate silver bowls decorate this cloth. Hanging down the lower half of their outer robes are four flaps of cloths adorned with splendid illustrations of flowers and circular silvery artwork. Similarly to the other women of Amdo, the women of Pharis Choeten Thang suspend *lho sung* and *sho sung* from their waist. Down their backs, hangs a beautiful red drapery of cloth decked with six or seven silver bowls, each embedded with gemstones. Many small white silver pieces studded with turquoise and corals are also hemmed into the drapery. Puma is the traditional footwear for the women of this region.





ཆབ་ཆའི་རྒྱན་གོས།

ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ས་པ་ཚོས་དབྱར་དུ་ས་མགོ་ལ་ཕྱིར་ཞུ་དང་ལུས་ལ་སྒྲུ་བུ་དང་རས་གོས་རྒྱུ་བའི་ཕུ་པ་རིང་བོ་གོང་བ་དང་མཐའ་
འདབས་སུ་སྤྱགས་ཁྲ་སོར་གཉིས་ཅམ་རྒྱག་སྒོལ་ཡོད། དགུན་དུ་ས་མགོ་ལ་མ་ཞུ་དང་ལུས་ལ་པགས་ཅན་དང་ཆར་སྒོག་གྲོན། པགས་
ཅན་གི་གོང་བ་གཟིག་ལྷགས་དང་རས་ནག་པོ་གང་རུང་དང་མཐར་ཆ་རུ་དཀར་པོ་སོར་གང་དང་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་རྒྱག་སྒོལ་ཡོད།
ཆར་སྒོག་གི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་གོང་བ་མ་པགས་དང་སྒྲུ་པགས་གང་རུང་མཐར་སྒྲུ་པགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་
དཔོག་སྟེ་རྒྱག་སྟེ་དབྱར་དཀར་པོ་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་ནག་པོ་དང་ཁམས་ནག་ཅུང་ལྷག་པོར་གྲོན། སྟེ་རགས་དམར་པོ་བཅིངས་དེ་གཡས་ལ་
གི་རིང་བྱང་གཉིས་དང་གཡོན་ལ་མེ་ལྷགས། སྟེ་ལ་དངུལ་གྱི་གཟུང་དང་བ་སོའི་ཕྱིར་བ་སོགས་འདོགས། ཀླང་པར་གོ་ལྷམ་དང་སྒྲུ་མ་གྲོན།
བུད་མེད་ཚོས་གྲོན་གོས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་ཕལ་ཆེར་སྤྱི་ས་པ་དང་མཚུངས་པ་ཡིན། འོག་འདྲུག་དམར་པོ་དང་ཟིངས་སྒྲུ་གཙོ་ཆེ་ལ་སྟེ་རགས་དམར་པོ་
མདུན་གྱི་གཡས་གཡོན་ལ་དངུལ་དཀར་གྱི་བཞོ་བཟུང་དང་སྟོ་བཟུང་བུ་རུའི་སྒྲུ་བརྒྱན་པ་འདོགས། ལུས་རྒྱུ་ལ་དམར་གདན་རིང་བྱང་བུ་མོའི་
གཟུགས་ཚད་ལ་མཐུན་དགོས་པ་ཡིན་མོད། སྒྲུ་བུ་དམར་པོ་ཞིང་ཚད་ལ་ཁྲུ་གང་ཅམ་ཡོད་པ་དབྱས་སུ་དངུལ་དཀར་སོར་བ་ལྷ་བུའི་དུང་བྱིང་དུ་
མ་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྟེ་འདོགས་སྒོལ་ཡོད་པ་མཐར་ཅལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པར་བྱེད། སྟེ་ལ་དངུལ་གྱི་གཟུང་དང་བུ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་
དངུལ་གྱི་ཨ་ལོང་དང་སོར་གདུབ་སོགས་འདོགས། ཡུལ་འདིའི་ཞིང་འབྲོག་གི་གྲོན་གོས་ཕལ་ཆེར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།





Chap Cha Region

In adherence to conventional apparel prevalent in the province and depending on the season of the year, comparatively speaking dress of *Chap Cha* are almost similar to other regions. Their hats consist of *ching sha*, *washa* where as *phag tsag* and *tsarlog* effectuate as their physique robes. In similar fashion, the sleeves and collars of these robes are also decorated with Leopard and otter hide. On their red sash the men would dangle a dagger and a sword along with *mechak*. On their neck, they would sport a silver amulet and ivory beads. *Kholam* and *ham Puma* are the traditional boots for the male populace of this region.

The women's attire manifests some portion of resemblance with that of men. Red and pink blouses are popular wear among the ladies of the region. On the posterior the girls would wear *mardhen*, the typical red mantle affixed with silver bowl on which turquoise are embossed upon. A beautiful silver charmbox, coral beads, silver earring and rings augments as their accessories.





འབའ་མང་རའི་རྒྱུན་གོས།



ཡུལ་འདིའི་རྒྱུས་པ་ཆོས་དབྱེར་དུས་མགོ་ལ་ཕྱིར་ཞུ་དང་ལུས་ལ་སྒྲུབ་བྱ་དང་རས་གོས་རྒྱུ་བའི་ཕྱུ་པ་རིང་བོ་གོང་བ་དང་མཐའ་འདབས་
 སུ་ཕུགས་ཁྲ་སོར་གཉིས་ཙམ་རྒྱག་སྒོལ་ཡོད། དགུན་དུས་མགོ་ལ་མ་ཞུ་དང་ལུས་ལ་པགས་ཅག་དང་ཆར་སྒོག་གྲོན། པགས་ཅག་གི་གོང་བ་
 གཟིག་ཕྱགས་དང་རས་ནག་པོ་གང་རུང་དང་མཐར་ཆར་དཀར་སོར་གང་དང་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཙམ་རྒྱག་སྒོལ་ཡོད། ཆར་སྒོག་གི་ཕྱི་གཡོག་
 གོས་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་གོང་བ་མ་ཕྱགས་དང་སྒྲུབ་ཕྱགས་གང་རུང་གི་མཐར་སྒྲུབ་ཕྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྟེ་རྒྱག་ རྟོད་བྱང་
 དཀར་པོ་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་ནག་པོ་དང་ཁམས་ནག་ཅུང་ཕྱག་པོར་གྲོན། རྒྱེ་རགས་དམར་པོ་བཅིངས་ཏེ་གཡས་ལ་གྱི་རིང་བྱང་གཉིས་དང་གཡོན་
 ལ་མེ་ཕྱགས་སྟེ་ལ་དཏུལ་གྱི་གཏུ་དང་བ་སོའི་ཕྱིར་བ་སོགས་འདོགས། ཀྱང་པར་གོ་སྟེ་ལ་དང་སྒྲུབ་མ་གྲོན། བྱང་མེད་ཆོས་གྲོན་གོས་ཀྱི་གོང་བར་མ་
 པགས་དང་གཟིག་ཕྱགས་རྒྱག་པའི་སྒོལ་མེད་པ་མ་གཏོགས་ཞུ་མོ་དང་ཕྱུ་པ་སོགས་ཀྱི་བཟོ་དབྱིབས་པལ་ཆེར་རྒྱུས་པ་ཆོ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
 རྒྱུན་ཆའི་བྱང་པར་འབྲོག་པའི་བྱང་མེད་གཞོན་ནུ་མ་ཆོས་འོག་འདུག་དམར་པོ་དང་ཟིངས་སྒྲུབ་ཙམ་ཆེ་ལ་རྒྱེ་རགས་དམར་པོ་མདུན་གྱི་གཡས་གཡོན་
 ལ་དཏུལ་དཀར་གྱི་བཞོ་བཟུང་དང་སྟོ་བཟུང་བྱུ་རུའི་སྒྲུབ་རྒྱུན་ཙམ་འདོགས། ལུས་རྒྱབ་ལ་དམར་གདན་རིང་བྱང་བྱུ་མོའི་གཟུགས་ཆད་ལ་མཇལ་
 དགོས་པ་ཡིན་མོད། སྒྲུབ་བྱ་དམར་པོ་ཞིང་ཆད་ལ་ཁྲུ་གང་ཙམ་དབྱས་སུ་དཏུལ་དཀར་སོར་བ་ལྟ་བུའི་དྲུང་ཕྱིར་དུ་མ་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་
 རྟེ་འདོགས་སྒོལ་ཡོད་ལ་མཐར་ཅལ་དམར་པོའི་བརྒྱན་པར་བྱེད། ཡུལ་འདིར་རལ་ལེབ་དང་ཆགས་རྒྱུན་སོགས་འདོགས་པའི་སྒོལ་ཡང་ཡོད།
 རྒྱེ་ལ་དཏུལ་གྱི་གཏུ་དང་བྱུ་རུའི་མགུལ་རྒྱུན་དཏུལ་གྱི་ཨ་ལོང་དང་སོར་གདུབ་བཅས་འདོགས། ཡུལ་འདིའི་ཞིང་འབྲོག་གི་གྲོན་གོས་པལ་ཆེར་
 འདུལ། བྱང་མེད་ཆོའི་རྒྱུན་ཆའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་འདི་ལྟར། ཞིང་པའི་བྱང་མེད་གཞོན་ནུ་མ་ཆོས་སྒྲུབ་ལན་བྱ་ནམས་ཞིབ་པར་སྒྲུབ་ཏེ་སྒྲུབ་པས་
 ཟེར་བ་བྱུ་མོའི་གཟུགས་བབ་དང་བསྟུན་ནས་རས་གདན་ནག་པོ་ཞིང་དུ་མཐོ་གང་ཙམ་ཡོད་པ་མཐའ་གཉིས་ལ་གོས་སྒྲུབ་ཁདོག་སྒྲུབ་པའི་པ་ཏ་དང་།
 གཡུང་རུང་གི་རི་མོ་གསལ་ལ་དོད་པ་ཞིག་བཟོས་ཏེ་དབྱས་སུ་རང་གི་འབྱོར་ཕྱག་ལ་བསྟུན་ནས་བྱུ་རུའི་ཕྱིར་བ་བསྒྲིགས་ཏེ་འདོགས་སྒོལ་ཡོད་པ་
 ཙམ་ལས་སྟེ་མཚུངས་ལྟར་ཡིན།



Bha Mangra Region

The hats and apparel of the male populace of Bha Mangra are almost identical to the other regions. Their hats consist of ching sha and washa. According to season, the habitants would don chupa made from Nambu, cotton and silk. Phagtsag and tsarlog are the conventional robes worn by the habitants of this region during the cold winter season. The collars, cuffs and borders of the chupa are decorated with leopard skin, otter hide and cloth, depending on the disposition of the family. They would also don two swords of different length and a flint. Kholam and ham puma are the two traditional footwear of the region.

The apparels of the women of this region is almost similar to men, unlike men they won't decorate their collar with fox fur and leopard hide. Generally the nomadic maiden would prefer wearing red and pink blouses beneath their robes. On their red sash the girls would hoist the silver ornaments Lho sung and sho sung. On the posterior, they would adorn a red mantle know as mardhen, embossed with silver coins and bowls. Their ornaments consist of silver amulets, coral and turquoise beads, gold and silver earrings, rings encrusted with semi-precious stones. The apparels of the farming and nomadic community of this region are almost similar, but one would find a little variance in the accessories. The women peasantry would wear tassel over their finely braided hairs. On the rear side, they would suspend two stripes of black cloth, its border decorated with fine needlework. The middle segment of these two stripes would be embedded with gemstones.





ཅི་གོར་ཐང་འབྲོག་པའི་རྒྱན་གོས།

ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ས་པ་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་སྤྱིང་ཞུ་དང་ལུས་ལ་སྦྱུང་བུ་དང་། སྤུ་སྤྱགས་རས་གོས་སོགས་ཀྱི་ཕུ་པ་རིང་བོ་གྲོན།
 དགུན་དུས་མགོ་ལ་མ་ཞུ་དང་འབོག་ཐོ་ལུས་ལ་ཆར་སློག་དང་པགས་ཅན་གྲོན། ཆར་སློག་གི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་དང་སྦྱུང་སྤྱགས་སོགས་ཀྱིས་
 བྱེད་ལ་གོང་བ་དང་མཐར་སྦྱུང་སྤྱགས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ། པགས་ཅན་གི་གོང་བ་གཟིག་སྤྱགས་དང་མཐར་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་ཞིག་རྒྱག་སྟེ་
 རགས་དོབ་ཆེན་དམར་པོ་གཡས་ལ་གྱི་དང་གཡོན་ལ་མེ་སྤྱགས་བཅས་འདོགས། ན་བ་གཡོན་པར་གསེར་དབྱལ་གང་རུང་གི་ཨ་ལོང་ཆེན་པོ་བུ་རུའི་
 སྦྱས་བརྒྱན་པ་དང་། སྟེ་ལ་དབྱལ་དཀར་གྱི་གཟུ་འདོགས་པ་ཡང་ཡོད། སྟོན་བྱང་དཀར་པོ་དང་དོར་མ་ནག་པོ་དང་ཁམས་ནག་ཅུང་སྤྱག་པོར་གྲོན།
 ཀང་པར་གོ་སྦྱུང་ནག་པོ་ཡུ་རིང་གྲོན། བུད་མེད་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་སྤྱིང་ཞུ་དང་། དགུན་དུས་ཆར་ཞུ་དབྱིབས་སྤྱིང་ཞུ་འདྲ་བོ་ཕྱི་གཡོག་
 རས་ནག་པོ་དང་ནང་ཤན་གོས་ཆེན་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གང་རུང་གིས་བརྒྱན་པ་ཞིག་གྲོན། ཕུ་པ་ཆེ་ཆུང་མ་གཏོགས་སྤྱི་ས་པ་ཆོ་དང་འདྲ་ལ་ཆར་
 སློག་གི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་དང་མཐའ་སྦྱུང་སྤྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྲོར་ལ་དཔག་སྟེ་རྒྱག་ པགས་ཅན་གི་མཐར་དེུ་སྤྱགས་སོར་གང་ཅམ་
 ཞིག་གི་གོང་རས་དམར་པོ་མཐོ་གང་དང་། རས་གོས་ལྗང་ཁུ་སོར་བཞི་ཅམ་ཞིག་གིས་བརྒྱན་པར་བྱེད། འོག་འདུག་དམར་པོ་དང་སྟོ་སྦྱ་གཙོ་ཆེ་
 ལ་སྟེ་རགས་དམར་པོ་གཡས་གཡོན་ལ་སྟོ་བཟུང་གཉིས་འདོགས་སྟོ་ལ་ཡོད། སྟེ་ལ་ན་བུ་ནམས་ཞིབ་པར་སྦྱས་དེ་ལུས་རྒྱབ་ལ་དམར་གདན་
 དབྱལ་དཀར་གྱི་དྲུང་སྤྱིང་བཅུ་གཉིས་དེ་ཡི་འོག་གཡུ་བུར་གྱི་སྤྱིང་བ་ལེགས་པར་བསྒྲིགས་དེ་མཐར་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པར་བྱེད། སྟེ་ལ་
 དབྱལ་གྱི་གཟུ་སྟོར་སྟོར་དཀྱིལ་དུ་སྦྱས་བརྒྱན་ཅན་མཛེས་ཉམས་དོད་པ་ཞིག་དང་དབྱལ་གྱི་ཨ་ལོང་དང་གཡུ་བུར་གྱི་མགུལ་རྒྱན་སོགས་འདོགས།
 ཀང་པར་བག་སྦྱུང་དང་གོ་སྦྱུང་ཅི་རིགས་གྲོན་པ་བཅས་སོ།།





Nomadic Region of Tsigor Thang

Depending on the season, the men from Tsigor thang wear a variety of hats including *ching sha*, a felt hat; *washa*, a fox fur hat; and *boktho*. Their gear consists of a long *chuba* made from *truk*, a specially manufactured woollen cloth; from cotton; from silk; and *from nambu*, a fine woollen cloth. Since the winter climate is extremely cold in Tibet, the people of this region rely on their *pagtsag*, a traditional dress made of sheep's skin worn with the fleece on the inside, and *tsarlog*, a traditional robe made from lambs' skin for warmth and comfort. Four inches of slender otter skin is sewn around the edges of the *tsarlog* collar trimmed with silk and *truk*. Leopard hide adorns the edges of the *pagtsag* collar while the bottom is trimmed with black cloth. They carry small daggers and a traditional *mechak*, flint on their red sash. It is common for the men of this region to don large gold and silver earrings embedded with semi-precious stones such as turquoise and coral. Underneath, they wear oriental shirts and loose black baggy trousers. Long black boots of leather are the favourite footwear of the region.

The women of the Tsigor Thang wear the same headgear as the men; however, the women's hats are often smaller. Silk brocade is hemmed at border of their *tsarlog*, while the cuffs are trim with otter skin. The edges of the *pagtsag* are also embellished with an animal hide border, followed by a simple red fringe. Hoisted on their red sash are silver ornaments, namely *sho sung* and *lho sung*. On the back, the women hang down their multiple braided hair with tassels. This hairdo is fastened using red cloth adorned with silver ornaments. As accessories, the women of this region don a silver charmbox around their necks. They also wear large silver earrings embedded with turquoise and other stones. *Bak lham* and leather boots are the typical footwear of the region.





ཅི་གོར་ཐང་ཞིང་བའི་རྒྱན་གོས།



ཡུལ་འདིའི་སྒྲིམ་པ་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་ཕྱིར་ཞུ་ཅི་རིང་ཅ་ལ་དམར་པོའི་ཆར་ལོ་ཅན་དང་ལུས་ལ་རས་གོས་དང་། སྒྲུ་སྒྲུགས་སོགས་ཀྱིས་ཕྱུ་པ་རིང་བོ་མཐར་སྒྲུགས་ཁྲ་སོར་དོ་ཙམ་གྱིས་བརྒྱན་པ་གྱོན། དགུན་དུས་མགོ་ལ་ཕྱ་ཞུ་དང་ཆར་ཞུ་ཕྱི་གཡོག་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གཙོ་ཆེ་ཞིང་ལུས་ལ་པགས་ཅག་དང་ཆར་སྒྲོག་གྱོན། པགས་ཅག་གི་གོང་བ་གཟིག་ལྷགས་དང་མཐར་རས་ནག་པོ་སོར་བཞི་ཙམ་ཞིག་གིས་བརྒྱན་པར་བྱེད། ཆར་སྒྲོག་གི་ཕྱི་གཡོག་ནོམ་པ་ཅ་ཆེན་གྱིས་བྱེད་ལ་མཐའ་འདབས་སུ་སྒྲུ་སྒྲུགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྟེ་རྒྱག་སྟོང་ཐུང་དཀར་པོ་དང་སེར་བོ་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་ནག་པོ་ཅུང་ལྷག་པོ་རྒྱ་པ་རྒྱ་རིང་གྱོན། སྒྲི་རགས་འབྲུ་རས་ལྗང་ཁུ་དང་དམར་པོ་བཅིངས་ནས་གཡམས་གཡོན་ལ་གྱི་དང་མེ་ལྷགས་འདོགས་པ་སོགས་ཡོད། དེའི་གྱི་གཟུ་དང་བ་སོའི་ཕྱིང་བ་གསེར་དེའི་གཟུ་དང་བ་སོར་གཟུ་དང་བ་སོའི་མཐེབ་ར་བཅས་འདོགས། བྱད་མེད་ཆོས་གྱོན་ཆས་སལ་ཆེར་སྒྲིམ་པ་དང་འབྲུ་ནའང་ཆེ་ཆུང་དང་བཅོ་དབྱིབས་ཅུང་མི་འབྲུ་བ་ཡོད། ཆར་སྒྲོག་གི་ཕྱི་གཡོག་རས་གོས་དང་སྒྲུ་སྒྲུགས་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་གོང་བ་དང་མཐའ་འདབས་སུ་སྒྲུ་སྒྲུགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྟེ་རྒྱག་པགས་ཅག་གི་གོང་བ་རས་དམར་པོ་མཐོ་གང་ཙམ་དང་མཐར་ཁི་ལིང་དམར་པོ་ཞིང་དུ་མཐོ་གང་ཙམ་དང་ཁུ་ལིང་ནག་པོ་སོར་བཞི་ཙམ་ཞིག་རྒྱག་སྟོལ་ཡོད། འོག་འབྲུག་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གཙོ་ཆེ་ལ་སྒྲི་རགས་དམར་པོ་སྟེ་གཉིས་ཅུང་འཛར་དེ་གཡམས་གཡོན་ལ་དེའི་གྱི་བཞོ་བཟུང་དང་སྟོ་བཟུང་སྟོང་དུ་རི་མོ་འབྲུར་དོད་ཡོད་པ་བྱུ་རུའི་ཕྱས་བརྒྱན་པ་འདོགས། སྒྲིའི་ལན་བྱུ་ནམས་ཞིབ་པར་བསྒྲུས་དེ་སྒྲི་བྱུ་བས་ཟེར་བ་བྱུ་མོའི་གཟུགས་བབ་དང་བསྒྱན་ནས་བཅོ་སྟོལ་ཡོད་ལ་རས་གཟན་ནག་པོ་ཞིང་དུ་མཐོ་གང་ཙམ་ཡོད་པ་དེར་ཆན་པ་དགུ་བྱས་དེ། ཆན་པ་དང་པོར་སྒྲི་བྱུ་བས་མིག་རིལ་ཟེར་བ་གོས་སྒྲིད་གྱིས་ཆེམ་བྱུ་བྱས་པ་མིག་གི་གཟུགས་དབྱིབས་སྒྲི་བྱུ་ཞིག་བཅོ། དེ་འོག་གོས་སྒྲིད་གྱིས་ཆེམ་བྱུ་ཡོད་དུ་འོང་བའི་མེ་དོག་རང་གི་འདོད་མོས་བཞིན་བཀོད་དེ་གཡུ་བྱར་གྱི་ཕྱིང་བ་སྟེ་ལ་མར་བསྒྲིགས་དེ་རིམ་པ་དུག་གི་མཐའ་འདབས་བྱུ་བཞི་གོས་སྒྲིད་འབྲུ་མིན་གྱིས་གཙགས་བྱུ་བྱེད། རལ་བྱུ་བས་གྱི་སྟོང་རི་མོ་གསལ་ལ་དོད་པ་དེའི་དཀར་གྱི་དུང་ཕྱིང་ཆུང་བ་དུ་མ་སྒྲིགས་ནས་མཐར་ཅ་ལ་དམར་པོས་རྒྱན་པ་ཞིག་སྒྲི་བྱུ་བས་གྱི་དེའི་སམ་གཡམས་གཡོན་གང་རུང་ནས་འཛར་སྟོལ་ཡོད། དེའི་དཀར་གྱི་གཟུ་དང་མ་ལོང་སོར་གཟུ་བ་རིན་ཆེན་དུ་མའི་མགུལ་རྒྱན་བཅས་འདོགས་སོ།།



Farmers of Tsi gor thang

The men from this farming community of Tsigor Thang rely on warmth of the *tsarlog* and *phagtsag* during the winter months. In this part of Tibet, the men trim their collars with four inches of fox fur and leopard hide. In the summer, they sport *namphu*, silk and *truk*, trimmed with *samphak*. An elegant white silk shirt is commonly worn with these striking robes. As customary, the men would fasten dagger and *mechak* on their sash. In the summer, the men wear *ching sha tsering* whereas in the winter *washa* is their main headgear. *Lham yuring* is the traditional footwear of the region during the winter season, while during the milder season they prefer *rae lham*, a fabric boot. The clothing worn by the men and women of Tsigor Thang are quite similar except for the fox fur and leopard hide that decorates the collar of the women's robes. The women also plait their hair into multiple braids ornamented with beautiful tassels. Down their backs hang three long parallel cloths adorned with elegant flower paintings and inscription.





མགོ་ལོག་གི་རྒྱན་གོས།



ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ས་པ་ཆོས་དབྱུང་དགུན་པལ་ཆེར་མགོ་ལ་མ་ཞུ་དང་ཆར་ཞུ་གྲོན། ལུས་ལ་པགས་ཅན་དང་ཆར་སྒྲོག་ཏེ་ཅང་འབྲུག་པའི་རིགས་
 གྲོན། པགས་ཅན་གི་གོང་བ་དང་ཕུ་བྱང་ཁར་གཟིག་ལྷགས་དང་མཐར་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་རྒྱག་ ཆར་སྒྲོག་གི་ཕྱི་གཡོག་སྒྲུ་བ་བྱ་དང་སྒྲུ་
 ཕྱགས་གོས་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་བྱས་ནས་གོང་བ་དང་མཐར་སྒྲུ་ཕྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྟེ་རྒྱག་ རྟོད་བྱང་དཀར་པོ་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་
 ནག་པོ་དང་ཁམས་ནག་ཅུང་ལྷག་པོར་གྲོན། སྟེ་རགས་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གཡས་གཡོན་ལ་རྒྱན་ལྷན་གྱི་དང་མེ་ཕྱགས་སྟེ་ལ་དངུལ་གྱི་གཏུ་ཅན་
 དན་གྱི་ཕྱང་བ་སོགས་འདོགས། ཀླང་པར་གོ་ལྷམ་གྲོན། བྱད་མེད་ཆོས་དགུན་དུས་མགོ་ལ་ཆར་ཞུ་དང་མ་ཞུ་ལུས་ལ་པགས་ཅན་དང་ཆར་སྒྲོག་གྲོན།
 པགས་ཅན་གི་གོང་བ་རས་དམར་པོས་ཕྱི་གཡོག་ཅན་མཐར་རས་དམར་པོ་ཁུ་ཕྱེད་ཅམ་དང་རས་ནག་པོ་དམར་པོ་སྟོན་པོ་སོར་བཞི་ཅམ་རེ་སྟར་བསྒྲིགས་
 ནས་རྒྱག་སྟོལ་ཡོད། ཆར་སྒྲོག་ཕྱི་གཡོག་སྒྲུ་བ་བྱ་དང་སྒྲུ་ཕྱགས་གོས་ཆེན་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལ་གོང་བ་དང་མཐར་སྒྲུ་ཕྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་
 དཔོག་སྟེ་རྒྱག་ འོག་འབྲུག་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གཙོ་ཆེ་ལ་སྟེ་རགས་དམར་པོ་སྟེ་གཉིས་བརྒྱབས་ནས་ཅུང་འཇར་ནས་བཅིངས། རྟོད་པར་ཆབ་མ་
 དང་དངུལ་དཀར་གྱི་བཞོ་བཟུང་དང་སྟོ་བཟུང་གཡུ་བྱར་གྱི་ཕྱས་བརྒྱན་པ་འདོགས། མགོ་ལ་བྱ་རུའི་སྒྲ་བཀག་དང་ལུས་རྒྱབ་ལ་དམར་གདན་དངུལ་
 དཀར་གྱི་དྲུང་ཕྱང་དགུ་དང་བཅུ་གཉིས་སོགས་ཆེ་ཆུང་གི་རིམ་པ་སྟར་བསྒྲིགས་ནས་མཐར་ཅལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་འདོགས། བྱ་རུའི་མགོ་རྒྱན་
 དང་མགུལ་རྒྱན་དངུལ་གྱི་གཏུ་དབྱིབས་འདྲ་མིན་གསེར་དངུལ་གང་རུང་གི་ན་རྒྱན་དང་སོར་གདུབ་སོགས་རྒྱན་ཆའི་བྱེ་ཕྱག་མང་པོ་འདོགས་སྟོལ་ཡོད།
 ཀླང་པར་གོ་ལྷམ་དང་འཁོས་རིས་གྲོན་པ་བཅས་སོ།།



Golok Region

Comparing to other regions of Amdo, dresses of Golok are almost identical. The men would wear the customary *washa*, *tsarsha*, *phagtsag* and *tsarlog*. The robes are also ornamented in similar fashion with leopard hide, wool, otter hide and silk according to the one's own taste. Donning a green and red sash across at mid robes, they would hoist a dagger and flint upon it. A Silver charmbox adorns their chest amplifying their physical appearance and spiritual affinity. The men would wear the customary *kholam* boot, which is made of yak hide.

Like male populous the women of the region also wears almost similar attires as compared to other regions of Amdo province. Their robes and hats consist of *phagtsag*, *tsarlog*, *washa* and *tsarsha*, which they choose in conformity with time of the year. Casing *chabma* over the two sashes, the women would hoist the two silver ornaments *lho sung* and *sho sung* over it. Sporting clusters of semi precious stones on their head they would wear *mardhen* on their back, engraved with large silver bowls embossed with turquoise and other stones. The number of these silver bowls varies from 9 to 12 depending on the height of wearer. The accessories consist of head ornaments, wide variety of silver charmbox, rings, and golden and silver earrings. Boed ris is the traditional footgear of the region.





མདའ་ཚན་གྱི་རྒྱུ་གོས།

ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ས་པ་ཚོས་མགོ་ལ་མ་ཞུ་བྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་ཅན་དང་། དབྱར་དུས་རས་གོས་སྤྲུགས་སོགས་ཀྱི་ཕུ་པ་རིང་བོ་གྲོན།
 དགུན་དུས་པགས་རྩ་ག་དང་ཚར་སློག་གྲོན། པགས་རྩ་ག་གི་གོང་བ་གཟིག་ཕྱགས་མཐོ་གང་ཅམ་དང་མཐར་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་ཡོད་
 པ་ཕུ་བྱང་གཉིས་ཀྱི་ཁ་ལ་ཚ་རུ་དང་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་གོས་ཆེན་ཡང་གོང་མཚུངས་རྒྱག ཚར་སློག་གི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་ནོམ་
 པ་རྩ་ཆེན་གྱིས་བྱེད་ལ་གོང་བ་དང་མཐར་སྤྲུགས་དང་གཟིག་ཕྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྟེ་རྒྱག སྒྲི་རགས་དམར་པོ་དང་
 སེར་བོ་གང་རུང་གི་གཡས་ལ་གྱི་དང་གཡོན་ལ་མེ་ཕྱགས་སྒྲི་ལ་དཔུལ་གྱི་གཡུ་དང་གཟི་བྱར་གྱི་མགུལ་རྒྱན་སོགས་པལ་ཆེ་བས་འདོགས།
 སྟོད་བྱང་དཀར་པོ་དང་དོར་མ་ནག་པོ་ཅུང་ཕྱག་པོར་གྲོན། ཀླང་པར་ལྷུ་ཡུ་རིང་སོག་ལྷུ་ཟེར་བ་དམིགས་གསལ་ཞིག་གྲོན། བུད་མེད་ཚོས་
 དབྱར་དུས་ལུས་ལ་རས་གོས་དང་། སྤྲུག་ཕུ་སོགས་ཀྱི་ཕུ་པ་རིང་བོ་གོང་བ་དང་མཐའ་འདབས་སུ་ཕྱགས་ཁྲ་ཅན་གྲོན། དགུན་དུས་མགོ་ལ་མ་
 ཞུ་ཡུལ་གཞན་དང་དབྱིབས་ཅུང་མི་འདྲ་བ་ཞིག་དང་ལུས་ལ་པགས་རྩ་ག་དང་ཚར་སློག་གྲོན། ཚར་སློག་གི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་དང་སྤྲུག་ཕུ་
 རས་གོས་སོགས་ནོམ་པ་རྩ་ཆེན་བྱས་ནས་གོང་བ་དང་མཐའ་འདབས་སུ་སྤྲུགས་སོར་བཞིའམ་ཡང་ན་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔག་སྟེ་རྒྱག
 པགས་རྩ་ག་གི་གོང་བ་དང་ཁ་མཐར་ཚ་རུ་དཀར་པོ་སེར་གསུམ་ཅམ་དེའི་གོང་རས་སྟོན་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་དང་རས་དམར་པོ་དང་ནག་པོ་སེར་བཞི་
 ཅམ་ཞིག་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ནས་རྒྱག་སྟོན་ཡོད། སྒྲི་རགས་དམར་པོའི་སྟོད་དུ་དཔུལ་གྱི་ཆབ་མ་གཡུ་བྱར་གྱི་ཕྱས་བརྒྱན་པ་གཡས་ལ་དཔུལ་གྱི་
 སྟོ་བཟུང་དང་གཡོན་ལ་བཞོ་བཟུང་དཀྱིལ་དུ་ཆ་རུ་བཅས་འདོགས། སྒྲི་ལ་དཔུལ་གྱི་གཡུ་དང་བྱ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་གསེར་དཔུལ་གང་རུང་གི་ཨ་
 མོང་དང་སེར་གདུབ་སོགས་འདོགས། ཀླང་པར་སོག་ལྷུ་གྲོན་པ་བཅས་སོ།





Dhatsan Region

Washa, a fox fur hat hemmed with silk is the main headgear for the men of Sokpo Dhatsan region. They also wear a long *chuba*, made from cotton; *nambu*, a fine woollen cloth; and from *truk*, specially manufactured woollens clothe. *Tsarlog*, a garment made from lambs' skin with its fleece on the inside, and *pagtsag*, traditional robe made of sheep's skin worn with the fleece inside, form their main winter robes. To grace their winter wear, a wide leopard-skin hide is sewn diagonally across the top edges of the *pagtsag*. The cuffs are trimmed with one inch of lambskin, followed with black cloth and colourful silk brocade. To enhance the beauty of their *tsarlog*, otter and leopard hide are sewn around the collar. The men hoist daggers and flints on their red or green sash. Their necklace consists of a silver amulet box, *zhi*, an onyx or agate, and corals. *Sok lham*, a long Mongolian styled boot is their traditional footwear.

The women wear long *chubas* made of silk, cotton and wool. The collar and edges of the robes are hemmed with multi-coloured cloth. In winter, women swap to *pagtsag*, a traditional dress made of sheep's skin worn with its fleece on the inside, and *tsarlog*, a traditional garment made from lambs' skin. *Tsarlog* are trimmed with silk and *nambu*, while the collar are hemmed with slender leopard hide and otter skin. Blue coloured cotton or silk decorates the collar and bottom edges of their *pagtsag*. This piece is edged with a wide red and black cloth.

The women wear a large sash, elaborately studded with silver and coral beads.

Over these sashes, they dangle a large beautiful silver ornament known as *lho sung*, and on their left side, they will dangle seemingly, similar ornament known as *sho sung*. Between the two, they will hoist *rachar*, which is smaller. In addition to gold and silver earrings, they wear a gorgeous coral necklace with an amulet box and finger ring. *Soklham*, a colourful Mongolian styled boot is their traditional footwear.





རེབ་གོང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་གོས།



ཡུལ་འདིའི་སྤྱེས་པ་ཚོས་རྒྱན་དུ་མགོ་ལ་ཕྱིང་ཞུ་རྩེ་རིང་ལ་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་དང་ལུས་ལ་རས་གོས་དང་སྒྲུ་ཕྱགས་སོགས་
 ཀྱིས་སྤྱུ་པ་རིང་པོ་མཐར་སྤྱག་ཁྲ་སོར་གཉིས་ཅམ་གྱིས་བརྒྱན་པ་གྲོན། དགུན་དུས་མ་ཞུ་དང་ཚར་ཞུ་བྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་
 གང་རུང་གིས་བྱེད་ཅིང་ལུས་ལ་པགས་ཅག་དང་ཚར་སྟོག་གྲོན། པགས་ཅག་གི་གོང་བ་གཟིག་ཕྱགས་དང་མཐར་རས་ནག་པོས་བརྒྱན་པར་བྱེད།
 ཚར་སྟོག་གི་བྱི་གཡོགས་གོས་ཆེན་སོགས་ནོམ་པ་ཅ་ཆེན་བྱས་ནས་གོང་བ་དང་མཐར་སྒྲུ་ཕྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔོག་སྟེ་རྒྱག་ རྟོད་
 ཐུང་དཀར་པོ་དང་སེར་པོ་གཅི་ཆེ་ལ་དོར་མ་ཁམས་ནག་དང་ནག་པོ་ཅུང་ལྷག་པོར་གྲོན། སྟེ་རགས་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁུ་གང་རུང་གི་གཡས་ལ་གྱི་
 དང་གཡོན་ལ་མེ་ལྷགས། སྟེ་ལ་དུལ་དཀར་གྱི་གཟུ་དང་བྱུ་རུའི་མགུལ་རྒྱན། ན་བ་གཡོན་པར་གསེར་དུལ་གང་རུང་གི་ཨ་ལོང་བཅས་འདོགས།
 ཀླང་པར་ཀོ་སྒྲུ་ཡུ་རིང་གྲོན། བུད་མེད་ཚོའི་གྲོན་གོས་པལ་ཆེར་སྤྱེས་པ་ཚོ་དང་མཚུངས་ལ། རྒྱན་ཆའི་ཁྱད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་འདི་ལྟར་ཡུལ་
 འདིའི་གཞོན་ནུ་མ་ཚོས་སྤྱི་ལན་བུ་ཞིབ་པར་སྤྱས་ཏེ་རྒྱབ་དུ་དམར་གདན་ཞིང་དུ་མཐོ་གཉིས་ཅམ་ཞིག་གི་སྟེང་དུལ་དཀར་སེར་བ་ལྟ་བུའི་དུང་སྟེང་
 དུ་མ་སྤྱིགས་ནས་མཐར་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་དང་། དམར་གདན་སྟོས་ཤེལ་གྱིས་བརྒྱན་པ་མཐར་ཅ་ལ་ཅན་འདོགས། སྟེ་རགས་དམར་པོ་དང་
 ལྗང་ཁུ་གཅི་ཆེ་ལ་ཀློད་པའི་གཡས་གཡོན་ལ་དུལ་དཀར་གྱི་བཞོ་བཟུང་དང་སྟོ་བཟུང་རི་མོ་འབྱར་དོད་གཡུ་བྱར་གྱི་ཕྱ་རྒྱན་ཅན་འདོགས་སྟོལ་ཡོད།
 སྟེ་ལ་བྱུ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་དང་དུལ་གྱི་གཟུ་སོགས་འདོགས་པ་སྤྱི་མཚུངས་ལྟར་ཡིན། གཞན་ཡང་ཡུལ་ལུང་འདིར་རྒྱན་ཆའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་དུ་
 མ་ཡོད་པ་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། །



Rebkong Region

The men from this region wear *ching sha tsering*, a cone shaped felt hat with a beautiful red fringe. In the winter, they substitute it for warmer hats like *washa*, a fox fur hat or *tsarsha*, lamb's skin hat. In the summer, they don wool *chubas* woven locally. During the cold season, the men rely for warmth on *pagtsag*; a traditional dress made from sheep's wool and *tsarlog*, a traditional dress of lambs' skin with otter hide lining its edges and cuffs. In addition to the lining serving practical and aesthetic purposes, it also serves as a measure of an individual's socio-economic status. They wear mainly white and yellow shirts and loose black trousers. A small dagger and *mechak*, a flint, dangle from the men's red or green sash. As accessories, the men wear a silver amulet and gemstones around their neck supplement with golden and silver earrings, rings. Leather boots are the traditional footwear of the region.

The women's clothing is similar to that of the men; however, the women accessories are different. Suspended from their red or green sash are *lho sung* and *sho sung*. These silver ornaments are engraved with various designs and embellished with gemstones. The women plait their hair in multiple braids with two silver tassels. Around their neck, they wear silver amulets and brilliant beads of turquoise and corals. *Ham puma* is the typical footwear for the ladies of this region.





པིས་མདོའི་རྒྱལ་གོས།



ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ས་པ་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་ཕྱིང་ཞུ་ཅེ་རིང་དང་རྒྱ་གར་ཞུ་མོ་གྱོན། ལུས་ལ་རས་གོས་དང་སྒྲུ་བུ། སྤྱི་སྤྱུགས་སོགས་གྱི་སྤྱི་པ་རིང་བོའི་མཐར་སྤྱུགས་ཁྲ་སོར་གཉིས་ཙམ་རྒྱག་དགུན་དུས་མཁུ་སྤྱིང་དར་ཞུ་མོ་བེར་བ་ཕྱི་གཡོག་རས་ནག་པོ་དབྱིབས་རྩ་ཅེ་འབྲ་བ་ཞུ་ཅེ་འི་ལ་ཆར་ལོ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་དང་ལུས་ལ་པགས་ཅན་དང་ཆར་སྒྲོག་གྱོན། ཆར་ཅུའི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་ནོམ་པ་ཅེ་ཆེན་བྱས་ནས་གོང་བ་དང་མཐའ་འདབས་སུ་སྒྲུ་སྒྲུ་སྤྱུགས་སོར་བཞི་ནས་མཐོ་གང་ཙམ་རྒྱག་སྟོད་བྱང་དཀར་པོ་དང་སྟོ་སྤྱི་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་ནག་པོ་དང་ཁམས་ནག་ལྷག་པོར་གྱོན། སྟོ་རགས་དམར་པོ་བཅིངས་ཏེ་གཡས་ལ་གྱི་རྒྱུང་དང་གཡོན་ལ་མེ་ལྷགས་བཅས་འདོགས་ཤིང་། སྟོ་ལ་དབྱལ་དཀར་གྱི་གཡུ་དང་བ་སོའི་ཕྱིང་བ་བཅས་འདོགས། ཀླང་པར་ཀོ་སྒྲུ་ལུ་རིང་གྱོན། བྱད་མེད་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་རྒྱ་གར་ཞུ་མོ་དང་ལུས་ལ་སྒྲུ་བུ་དང་། སྤྱི་སྤྱུགས་རས་གོས་སོགས་གྱི་སྤྱི་པ་རྒྱུང་བ་བཅོ་ལ་མཐར་སྤྱུགས་ཁྲ་སོར་གང་ཙམ་དང་རྒྱ་སྤྱི་བཅས་འདོགས་དགུན་དུས་མཁུ་དང་ཆར་ཞུ་ཕྱི་གཡོག་རས་གོས་དམར་པོ་ཅེ་རིང་ལ་ཅ་ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་དང་ལུས་ལ་ཆར་སྒྲོག་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་དང་སྒྲུ་སྤྱུགས་སོགས་གྱིས་བྱེད་ལ་མཐར་སྒྲུ་སྤྱུགས་སོར་བཞི་ནས་མཐོ་གང་ཙམ་རྒྱག་འོག་འདུག་དམར་པོ་དང་སྤྱིང་ཁྲ་གཙོ་ཆེ་ལ་སྟོ་རགས་ཡང་དམར་པོ་བཅིངས་ཏེ་གཡས་གཡོན་ལ་སྟོ་བཟུང་དང་བཞོ་བཟུང་ཡང་འདོགས། སྟོ་ལ་བྱ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་དང་དབྱལ་གྱི་གཡུ་ཕྱས་བརྒྱན་པ་འདོགས་པ་སོགས་ཡོད། སྤྱི་ལན་བྱ་ནམས་ཞིབ་པར་སྒྲུ་ཏེ་རྒྱབ་ལ་དམར་གདན་དུང་ཕྱིང་བཅོ་སྤྱི་བཅོ་བརྒྱད་ཉེར་གཅིག་སོགས་སྤྱི་ཆོགས་འདོགས། ཡུལ་འདིའི་བྱད་མེད་གྱི་ལུས་རྒྱབ་ལ་སྤྱི་བྱབས་འདོགས་པའི་རིགས་ཀྱང་ཡོད། གསེར་དབྱལ་གང་རུང་གི་ན་རྒྱན་དང་སོར་གདུབ་སོགས་འདོགས། ཀླང་པར་སྒྲུ་ལ་གྱོན་པ་བཅས་སོ།



Bhido Region

The men from this region wear *ching sha tsering*; a cone shaped felt hat, and Gyagar lhemmo, similar to bowler hat. As for their robes, they wear long chuba; a traditional dress made from cotton and *nambu* and a thick fine woollen cloth. The edges of the chuba are adorned with multi-coloured cloths of the width of two fingers. In winter, they wear *washa*, a fox fur hat, and a peculiar hat known as *Lhangdhar* hemmed with black cloth. The tip conical shape of *Lhangdhar* hat has been modelled from the figure of horn. They also wear *pagtsag*, a traditional dress made from sheep's wool, and *tsarlog*, a traditional dress, made from lambs' skin. Both these robes are wrapped in brocade cloths, and their collars are lined with six inches of otter skin. White and light blue oriental shirts are prominent, and they too wear black loose trousers. They hang a dagger on the right side and *mechak*, a flint, on the left of their red sash. A silver charmbox and ivory beads complete their accessories. The men of this region wear a leather boot known as *kho lham*, the traditional footwear of the region.

Like men, the women also wear similar bowler hat during milder season, while in the winter they wear the warmer hats like *washa* and *tsarsha* hats, hemmed with burgundy silk. They wear long robes decorated at the edges with animal hides and elaborate fabrics. Their ornaments consist of coral beads worn around their necks, a silver charmbox embedded with gemstones, gold and silver earrings and rings. Like the other women of Amdo province, they also hang the silver *lho sung* and *sho sung* from their waist. The women plait their hair into multiple small braids; tassels are optional. Their traditional footwear is the puma boot.





ཐུ་བྲང་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལོས།

ཡུལ་འདིའི་སྐྱེས་པ་ཚོས་དབྱར་དགུན་སོགས་དུས་བཞིའི་འགྲུར་བ་དང་བསྐྱུན་ནས་མགོ་ལ་བྱིང་ཞུ་དང་སྤྱུ་ཞུ། ལུས་ལ་པགས་ཚུག་དང་
ཚར་སྒོག་སོགས་གྲོན་ཆས་སྤྲུབ་འབྲུག་གི་རིམ་པ་པལ་ཆེར་མདོ་སྤྲད་སྤྱི་དང་མཐུན། གི་དང་མེ་ལྷགས། བྱ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་དང་དཔུལ་གྱི་གཟུ།
གསེར་དཔུལ་གང་རུང་གི་ཨ་ལོང་དང་སོར་གདུབ་འདོགས། བྱད་མེད་ཚོས་དགུན་དུས་པགས་ཚུག་གི་མཐར་རས་དམར་པོ་ཁྲུ་བྱིད་ཅམ་དང་རས་
ནག་པོ་དམར་པོ་སྒྲོན་པོ་སོགས་སོར་བཞི་ཅམ་རེ་སྟར་བསྐྱིགས་ནས་རྒྱག་པགས་ཚུག་གི་གོང་བ་རས་དམར་པོ་དང་སྒྲོན་པོ་གང་རུང་གིས་གཡོགས།
ཕྱུ་བ་ལ་ནམ་གངས་དུ་མ་ཡོད་པ་དཔེར་ན། རས་ལཱ། བར་བྱིང་། སྒྲུ་བྱ། སྤྱུ་སྤྱགས། ཚ་རུ། ཐོག་ལཱ་སོགས་ཡོད། དེ་དག་གི་ནང་ཚན་རས་ལཱ་ནི་
མཐའ་ལྷགས་སྤྱགས་ཁྲ་སོར་གཉིས་ཅམ་གྱིས་བརྒྱན་པའི་ཕྱུ་བ་ལ་ཟེར། བར་བྱིང་ནི་རས་བྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་ལྷག་བལ་བཞག་པའི་ཕྱུ་བ་རུང་འབྲུག་
ལ་མཐའ་ལྷགས་ཀྱང་གོང་མཚུངས་ཡིན། སྒྲུ་བ་དང་སྤྱགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་བལ་ལས་བྱས་པ་མཐའ་ལྷགས་ནང་མར་རས་གོས་མདོག་སྒྲོན་པོ་དང་ལྗང་ཁྲུ་
གང་རུང་གིས་བརྒྱན་པ་ཞིག་བཟོ། ཚ་རུ་ནི་ལཱ་གུའི་པགས་པའི་བཅོས་པས་ཕྱུ་བ་རིང་པོ་བྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་རྒྱ་ཆ་ཆེན་བགྱིས་དེ་མཐར་སྤམ་
སྤྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔག་སྟེ་རྒྱག་འོག་འབྲུག་དམར་པོ་དང་ལྗང་ཁྲུ་གཙོ་ཆེ། སྒྲེ་རགས་དམར་པོ་སྟེ་གཉིས་རྒྱབ་ནས་རུང་འཇར་དེ་བཅིངས།
རྟེན་པར་ཆབ་མ་རྒྱ་གོ་བ་ནག་པོ་སོར་བཞི་ཅམ་གྱི་སྟེང་དུ་དཔུལ་དཀར་གྱི་དུང་སྟེང་བསྐྱིགས་ནས་བཅིངས། མདུན་དུ་དཔུལ་དཀར་གྱི་བཞོ་བཟུང་དང་
སྟོ་བཟུང་གཡུ་བྱར་གྱི་ཕྱས་བརྒྱན་པ་འདོགས། རྒྱབ་ལ་དམར་གདན་སྟོས་ཤེལ་གྱིས་བརྒྱན་པ་དབྱས་སུ་དཔུལ་དུང་ཆེ་བ་གཅིག་དང་མཐར་ཅལ་དམར་
པོས་བརྒྱན་པ་ཞིག་དང་། གཞན་ཡང་དམར་གདན་དཔུལ་དཀར་དུང་སྟེང་དགུ་དང་བཅུ་གཉིས་སོགས་ཆེ་ཆུང་གི་རིམ་པ་སྟར་བསྐྱིགས་ནས་མཐར་ཅ་
ལ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་འདོགས་མཁན་ཡང་ཡོད། བྱ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་དང་དཔུལ་གྱི་གཟུ་གསེར་དཔུལ་གང་རུང་གི་ན་རྒྱན་དང་སོར་གདུབ་སོགས་
རྒྱན་ཆའི་བྱེ་ཕྱག་མང་པོ་ཡོད་པའི་གཞན་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། རྟེན་པར་གོ་སྟེ་དང་སྟེ་སྤྱུ་མ་གྲོན་པ་བཅས་སོ།།



Labdrang Region

The men from Labdrang region wear hats and dress accordingly to the season. Their apparel consist of *chingsha*, a felt hat, and *washa*, a fox fur hat, during the winter. In the summer months, they wear a long woollen and yak hair *chuba*, and in the winter, they wear *pagtsag* and *tsarlog*, which are more, insulated. Both their winter and summer gear is outlined around the edges and cuffs with otter hide and *truk*. From their red sash, the men will dangle a *mechak*, a flint, and dagger. As for their accessories, the men wear a coral necklace, a silver charmbox and various types of beads. They also wear beautiful gold and silver earrings embossed with precious stones.

Both the summer and winter attire of women in this region is dark in colour, the most common being burgundy. The edges and cuffs of their *pagtsag* are trimmed with slender red cloth while the edges of their *tsarlog* are trimmed with silk and slender leopard and otter hide around the collar. These are their winter robes. They also wear *chuba* of such various materials as cotton, felt, wool, lambs' skin and many others. The edge of the cotton *chuba* is hemmed with embroidery the width of two fingers. The men of this region wear a peculiar *chuba* called *Barching*, a kind of *chuba* in which wool is filled between two cotton cloths. The embroidery for the *chuba* is same as that of others. The woollen and *truk* *chubas* are made of wool, but their edges are sewn with blue or green cotton. *Tsaru* robe is made from lambs' skin covered with brocade cloth. The edges are hemmed with otter skin or according to the financial status of the family. The women hangs silver rosary down their sash, beside the *sho sung* and *lho sung* encrusted with gemstones. The women plait their hair into numerous small braids. In addition to these pendants, they wear a silver amulet, beads, gold and silver earrings and rings. *Ham puma* is the traditional footwear for the women of this region.





གཅོམ་ཨ་མཚོག་སྟོང་མའི་རྒྱ་གོམ།

ཡུལ་འདིའི་སྐྱེས་པ་ཚོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་སྤྱིང་ཞུ་དང་ལུས་ལ་རས་གོས་དང་སྒྲུ་བུ། སྐྱུ་སྐྱགས་སོགས་ཀྱིས་སྐུ་པ་རིང་བོ་གོང་བ་དང་
མཐའ་འདབས་སྐྱུ་སྐྱགས་ཁྲ་སོར་གཉིས་ཅམ་ཞིག་སྐྱག དགུན་དུས་མགོ་ལ་མ་ཞུ་དང་ཆར་ཞུ་ལུས་ལ་པགས་ཅག་དང་ཆར་སྒྲོག་གྲོན། ཆར་སྒྲོག་
གི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་ནོམ་པ་ཅ་ཆེན་བྱས་ནས་གོང་བ་དང་མཐར་སྐྱུ་སྐྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དཔག་སྟེ་སྐྱག སྟོད་བྱང་དཀར་པོ་དང་
དོར་མ་ནག་པོ་ཅུང་སྐྱག་པོར་གྲོན། སྐྱེ་རགས་དམར་པོ་དང་ལྗང་བྲུ་གཙོ་ཆེ་གཡས་ལ་གྱི་རིང་བྱང་གཉིས་དང་གཡོན་ལ་མེ་སྐྱགས་སོགས་འདོགས།
སྐྱེ་ལ་དངུལ་གྱི་གཏུ་དང་ན་བ་གཡོན་པར་གསེར་དངུལ་གང་རུང་གི་ཨ་ལོང་བུ་རུའི་སྐྱས་བརྒྱན་པ་འདོགས། ཀླང་པར་གོ་སྐྱུ་ལ་ཡུ་རིང་གོན།
བྱད་མེད་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་སྤྱིང་ཞུ་དང་དགུན་དུས་མ་ཞུ་གྲོན། ལུས་ལ་སྐུ་པ་རིང་བོ་སྐྱུ་ཆ་རས་གོས་དང་སྒྲུ་བུ་སྐྱགས་སོགས་འབྲུ་མིན་ཡིན་
ཅིང་མདོག་པལ་ཆེ་བ་ནག་པོ་དང་དམར་སྐྱུ་ག་ཡིན། དགུན་དུས་པགས་ཅག་དང་ཆར་སྒྲོག་གྲོན། པགས་ཅག་གི་གོང་བ་དང་མཐའ་འདབས་སྐུ་
རས་དམར་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་དང་། ཆར་སྒྲོག་གི་ཕྱི་གཡོག་རས་གོས་ཅི་རིགས་དང་གོང་བ་དང་མཐའ་འདབས་སྐུ་གཟིག་སྐྱགས་དང་སྐྱུ་སྐྱགས་
སོར་བཞི་ནས་མཐོ་གང་ཅམ་སྐྱག་སྟོལ་ཡོད། པང་གདན་སྟོན་པོ་བྱར་གཉིས་ལ་འཇའ་དུག་ཅན་མཛོས་ཉམས་དོད་པ་ཞིག་སྐྱག འོག་འཇུག་
དམར་པོ་དང་སྐྱེ་རགས་ཡང་དམར་པོ་གཙོ་ཆེ། སྐྱེ་རགས་ཀྱི་སྟོད་དུ་དངུལ་དཀར་གྱི་ཆབ་མ་བཅིངས་ཏེ་གཡས་ལ་དངུལ་གྱི་སྟོ་བབྱང་དང་གཡོན་
ལ་བཞོ་བབྱང་བུ་རུའི་སྐྱས་བརྒྱན་པ་འདོགས། སྐྱེ་ལ་དངུལ་གྱི་གཏུ་དང་བུ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་ན་བ་ལ་སྐྱུ་ཆ་འབྲུ་མིན་གྱིས་རྒྱན་ཆ་སོགས་འདོགས།
ཀླང་པར་སྐྱུ་ལ་སྟོན་པ་བཅས་སོ།།



Tsoe Achok Tol Ma Region

Chingsha Tsering is the summer headgear for the men of Tsoe Achok, while in winter they wear *washa* and *tsarsha*. During the warmer season, silk, fabric and woolen *chupa* are much sought after and their edges are decorated with *truk*. In winter they wear *phagtsag* and *tsarlog*. The edges, curves, sleeves and collar of *tsarlog* are decorated with otter hide, depending on one's taste and preference. Their innerwear consists of white shirt and loose black trouser. The men would wear broad red or green sash across their waist on which they would hoist a sword and flint. The men would sport silver charmbox and coral beads on their neck. On their left ear, the men would wear large silver or golden earring embedded with precious and semi precious stones. *Kholam* is the traditional footgear for the man from this region.

Over their beautiful multiple braided hair, the women would wear *ching sha* and *washa* in winter. Long robes made from fabric such as cotton, silk, *nambu* and *truk*, usually dark and burgundy in colour is their summer wear. *Phagtsag* and *tsarlog* are the winter wear. To improve their appearance, they would run an inch of wide red cloth on the collar of *phagtsag*. The edges and collar of *Tsarlog* are embellished with leopard or otter hide. On top of these robes, they would wear a long blue coloured apron called *bang dhen*, trim at edges with red fringe. On their red sash, the girl would wear white silvery ornament called *lho sung* and *sho sung*, embossed with precious and semi-precious stones. Their neck is bedecked with silver charmbox, coral beads beside the golden and silver earrings. *Ham Puma* is the traditional footwear for the ladies from this region.





ཙ་ནེ་འབྲོག་པའི་རྒྱན་གོས།



ཡུལ་འདིའི་སྒྲིམ་པ་ཚོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་བྱིང་ཞུ་དང་ལུས་ལ་རས་དང་སྒྲུལ་བུ་སོགས་ཀྱིས་སྤྱུ་པ་རིང་བོ་མཐའ་འདབས་སུ་ཆུ་སྐྱུད་ཅན་
 ཞིག་གྲོན། དགུན་དུས་མགོ་ལ་ཕྱ་ཞུ་དང་ལུས་ལ་པགས་ཅན་དང་ཚར་སྒོག་པགས་ཅན་གྱི་གོང་བ་ཆ་རུ་དང་མཐར་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་རྒྱག་
 ཚར་སྒོག་གི་སྤྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་ཀྱི་བྱེད་ལ་གོང་བ་དང་མཐར་གཟིག་ལྷགས་དང་སྒྲུལ་སྒྲགས་སོར་བཞིན་མཐོ་གང་ཅམ་རྒྱག་ རྟོད་བྱུང་དཀར་
 པོ་དང་དོར་མ་ནག་པོ་དང་དམར་སྐྱ་གུ་ཅུང་སྐྱ་གུ་པོར་གྲོན། སྒྲིམ་པ་དམར་པོ་བཅིངས་ཏེ་གཡས་ལ་གྱི་དང་གཡོན་ལ་མེ་ལྷགས་སྒྲིམ་ལ་དུལ་དཀར་གྱི་
 གཏུ་སོགས་འདོགས། ཀླང་པར་གོ་ལྷ་མ་གྲོན། བྱུང་མེད་ཚོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་བྱིང་ཞུ་དང་ལུས་ལ་རས་གོས་དང་སྒྲུལ་བུ་སོགས་ཀྱི་སྤྱུ་པ་
 རིང་བོ་གོང་བ་དང་མཐའ་ལ་སྐྱགས་ཐིག་ལེ་ཅན་སོར་གཉིས་ཅམ་ཞིག་རྒྱག་ སྤྱུ་པ་གཙོ་ཆེ་བ་ནག་པོ་ཡིན་ལ་སྒོན་པོ་དང་ལྷང་ཁུ་མཐའ་ལ་ཆུ་སྐྱུད་པོ་
 ཅན་ཡང་གྲོན། པགས་ཅན་གྱི་གོང་བ་ལ་སྐྱགས་ཁྲ་མཐོ་གང་ཅམ་དང་མཐར་ལྷག་ཚར་སོར་གང་དང་རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་རས་ལྷང་ཁུ་སོར་གསུམ་ཅམ་
 ཞིག་རིམ་པ་བཞིན་བརྒྱན་པར་བྱེད། ཚར་སྒོག་གི་སྤྱི་གཡོག་རས་གོས་ཅི་རིགས་དང་གོང་བ་དང་མཐར་སྒྲུལ་སྒྲགས་སོར་བཞིན་མཐོ་གང་ཅམ་རྒྱག་
 འོག་འདྲུག་གོས་ཆེན་དཀར་པོ་དང་དམར་པོ་ཅི་རིགས་བྱེད་ལ་སྒྲིམ་པ་དམར་པོ་སྒྲིམ་གཉིས་ཅུང་འཇར་ནས་གཡོན་ལ་དུལ་དཀར་གྱི་བཞོ་བཟུང་དང་
 རྟོད་དུ་ཆབ་མ་བཅིངས། སྒྲིམ་ལ་དུལ་གྱི་གཏུ་སྒོར་སྒོར་དང་ན་བ་ལ་དུལ་གྱི་ཨ་ལོང་། གཡུ་བྱར་གྱི་མགུལ་རྒྱན་སོགས་འདོགས། ལྷ་མ་
 མཐིལ་གོ་བ་སྐྱུ་པོ་དང་ཟུར་གཉིས་གོ་བ་ནག་པོ་སྒྲིམ་ནས་སྤྱུ་པར་གོ་བ་དམར་པོ་སྐྱ་ཅི་ཅུང་སྒྲིམ་ནས་ཡོད་པ་ཡུ་བ་སྐྱགས་དམར་པོ་ཐིག་ལེ་ཅན་རྒྱག་
 ཡུལ་འདིའི་བྱུང་མེད་མནའ་མ་འགྲོ་མཐན་ཚོས་སྤྱི་ལན་བུ་སྒྲུལ་མ་གཉིས་བསྐྱས་ཏེ་མཐར་ཅེ་ལ་ནག་པོའི་ཕོན་པོ་གཉིས་བཞག་ནས་དུལ་སྐྱུད་
 ཀྱིས་བསྐྱམས་ཡོད།



Nomad of Cho Ne Region

The men of this region wear *ching sha* headgear in summer. They would don their physique with long chupa made from cotton and *nambu*, its edges padded with fine silvery linen. During the icy winter *washa*, *phagtsag* and *tsarlog* are preferred. The collar of *phagtsag* is strapped with *tsaru* ensued by strip of black cloth. The bottom end of *tsarlog* is also adorned with silk brocade while its collar with Otter hide. On their broad red sash the men would hoist a dagger and flint. *Ham kholam* is the traditional footwear of the region.

Ching sha is the summer headgear for the women of this region. They would relinquish cotton, silk and *nam truk* chupa, which are decorated with *truk*. The colours of the robes are usually dark, blue and green in colour with silver linen running at its border. The collar of their *phagtsag* is embellished with *truk tra*, while the rest of the border is decorated *Luk tsar*. Aside this embroidery one would find beautiful black stripe trailed by green linen. Either cotton or silk brocades trim the bottom end of *Tsarlog*, while its collar by Otter hide. The women would wear a green and red sash, of whose ends are left suspended. The sole of their footwear is made of typical leather however boots lateral elements are made of black leather. The remainders of the boots are fabricated with marooned leather. Beside the silver accessories *lho sung* and *sho sung*, the girls would wear white silvery ornament called *chabma*. Plaiting their hair into two braids the girls would swathe the two in a circuit of black thread, its centre linen with silver thread. Their jewellery consist of silver earrings, circular silver charmbox, rings, coral and turquoise bead.





ཅ་ནེ་ཞིང་བའི་རྒྱན་གོས།

ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ས་པ་ཆོས་དབྱེར་དུ་ས་མགོ་ལ་རྒྱ་གར་ཞུ་མོ་དང་དགུན་དུ་ས་མ་ཞུ་བྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་ཅན་གྱོན། ནང་འཇམ་དཀར་པོའི་
སྤྲིང་དུ་སྤྲོད་བྱུང་ནག་པོ་ཅུང་ལྷག་པོར་གྱོན་པའི་ཐོག་སྤྱི་རགས་དམར་པོ་འདོམས་གང་ཙམ་བཅིངས། དོར་མ་ནག་པོ་ཅུང་ལྷག་པོར་གྱོན་ལ་རྒྱང་
པར་རས་ལྷམ་གཙགས་དུ་བ་མ་ལྷམ་ཡུ་རིང་བོ་ཞིག་དང་དགུན་དུ་ས་ལུས་ལ་ཆར་སྤྲོད་གོས་ཆེན་གྱི་བྱི་གཡོག་ཅན་གྱོན། བྱུང་མེད་ཆོས་མགོ་ལ་
(བྱུ་རུའི་པ་སྤྲོ་) ཞུ་མོ་བཟོ་དབྱིབས་ཤིན་དུ་ལེགས་པའི་བྱུ་རུའི་ཞུ་མོ་བྱུར་གཉིས་ལ་ཅེ་པན་གྱིས་བརྒྱན་པ་རིང་བོ་ཞིག་དང་། འོག་འཇུག་དཀར་
པོ་དང་དམར་པོ་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་དམར་པོའི་སྤྲིང་དུ་སྤྲོད་པ་རིང་བོ་བྱུར་གཉིས་ལ་སྤྲོང་ཆ་ཡོད་པ་ལ་དུགས་སྤྲོད་པ་འདྲ་བོ་ཞིག་གྱོན་སྤོལ་ཡོད།
གོས་ཆེན་གྱི་སྤྲོད་བྱུང་སྤྲོད་མཐར་གོས་སྤྲོད་འདྲ་མིན་གྱིས་ཆེ་མ་དུ་བ་བྱས་པའི་སྤྲིང་སྤྱི་རགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་རྩལ་ལས་ཐོན་པ་རི་མོ་རང་མོས་
བཞིན་བཀོད་པ་ཞིང་དུ་མཐོ་གང་ཙམ་ཡོད་པ་བཅིངས། ལག་པ་གཡས་དོས་(ལག་ཐོ་ལི་) དེའུ་ལ་དཀར་གྱིས་བཟོས་པ་དབྱིབས་ལྷ་བ་ལྷ་བྱའི་སྤྲིང་
དུ་མེ་ཉོག་པ་སྤྲིང་རི་མོ་ཤིན་དུ་མཛོས་ཉམས་དོད་པ་ཞིག་བཟོ་ལ། དེའི་བྱུར་ལ་(བྱུང་ང་) དབྱིབས་མེ་ཉོག་ལྷ་བྱའི་དཀྱིལ་དུ་བྱུ་རུ་ཆེན་པོ་གཙིག་
གི་སྤྲོས་བརྒྱན་པ་ཡོད། སྤྱི་ལ་པན་ཅི་(དེའུ་ལ་དཀར་གྱུ་བཞི་རི་མོ་འབྱུར་དོད་ཡོད་པའི་འཐབ་ཅུ་ཞིག) དང་། བྱུ་རུའི་ཨ་ལོང་ལ་ན་ཅི་ཡང་ཟེར།
རྒྱང་པར་རས་ལྷམ་མེ་ཉོག་མ་ཟེར་བ་རི་མོ་འདྲ་མིན་གྱི་ཆེ་མ་དུ་བ་ཅན་ཞིག་གྱོན་སྤོལ་ཡོད་པ་བཅས་སོ།



Farmers of Chone Region

People of this farming region of Chone wear *Gyagar Lhemo*, a bowler hat in summer and fox fur hats in winter. These hats are decorated with the cover of brocade cloth. Upon a white smooth pyjama and a black loose upper garment, a red sash an arm's length is dangled. They also wear loose black trousers and canvas boots. During winter, like all other regions of Amdo, they also wear tsarlog with a covering of brocade cloth and other material according to the financial resources of the family.

The women of this region wear a beautiful hat, which resembles a lotus flower, embellished with gemstones and coral. They usually wear white and red upper garments and red trousers over which they wear long robes, similar to the ones worn by the people of Ladhak. Over their blouse, the women wear a sleeveless overcoat with beautiful silk embroidery along its edges and cuffs. From the right side of their waist, hangs a crescent silver ornament known as *ya woelii* engraved with an elaborate lotus motif. In addition, *dang nga*, a silver ornament resembling a flower studded with gemstones dangles from the left side of their waist. Around their neck, the girls suspend a three-dimensional silver amulet and wear floral boots, known as *lham metokma*, colourfully embroidered footgear, on their feet.





ཐེ་པོ་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱན་གོས།

མདོ་སྐད་ཐེ་པོ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཡུལ་མི་ནམས་སྤར་བོད་ཀྱི་བཅན་པོ་རིམ་བྱོན་སྐབས་མཐའ་མཆོམས་ཁག་ལ་མངགས་པས་བོད་དམག་གི་
 རྒྱན་པ་ཡིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་སྤར་གྱི་དམག་ཆས་ནམས་ཕྱིས་སུ་བྱད་མེད་ཆོའི་རྒྱན་ཆའི་ནམ་པར་འགྱུར་བ་གསལ་བོ་མཆོན་ཐུབ་པ་དཔེར་ན།
 ཀོ་ཁབ་དང་། བྱང་བྱ། མེ་ལོང་སོགས་རིམ་པ་བཞིན་སྟོད་གོས་ནག་པོ་སྤྱེ་མེད་དང་། བྱང་བྱའི་ཆབ་དུ་བྱུ་རུ་དང་དཀྱིལ་དུ་དཔུལ་དཀར་གྱི་
 མེ་ལོང་བཀྲ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོའི་མཆོན་པ་འདོགས་པ་མ་ཟད་སྒྲིག་འཇུགས་དང་གཤིས་ཀ་སོགས་ཀྱང་དམག་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།
 ཡུལ་འདིའི་སྒྲིས་པ་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་རྒྱ་གར་ཞུ་མོ་དང་ལུས་ལ་རས་གོས་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྤྱུ་པ་རིང་བོ་གྲོན། དགུན་དུས་མགོ་ལ་མ་ཞུ་དང་
 ལུས་ལ་བགས་ཅན་དང་ཆར་སྟོག་གྲོན། ཆར་སྟོག་གི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་རྒྱ་ཆ་རིན་གོང་ཆེ་བའི་རིགས་བྱས་ཏེ། གོས་ཀྱི་གོང་བ་
 གཟིག་ཕྱགས་དང་ཁ་མཐར་སྐམ་ཕྱགས་རང་གི་འཁོས་འབྱོར་ལ་དབག་སྟེ་རྒྱག་སྟོལ་ཡོད། སྟོད་བྱང་དཀར་པོ་དང་དོར་མ་ནག་པོ་དང་དམར་
 སྐྱ་ག་ཅུང་ཕྱག་པོར་གྲོན། སྐེ་རགས་མདོག་དམར་པོ་བཅིངས་ཏེ་གཡས་ལ་གྱི་དང་། གཡོན་ལ་མེ་ཕྱགས་དཔུལ་གྱི་གཏུ་བཅས་འདོགས།
 ཀྱང་པར་ཀོ་ལྷམ་ཡུ་བ་ཕྱགས་དམར་ཐིག་ལེ་གཅིག་ཅན་བྱེད་སྟོལ་ཡོད། བྱད་མེད་ནམས་ཀྱིས་མགོ་ལ་རས་ནག་པོ་བྱུ་བཞི་ཞིག་གི་སྟེང་དུ་མེ་
 ཏོག་རང་གི་འདོད་མོས་བཞིན་བཀོད་དེ། སྐའི་ལན་བྱུ་གཉིས་ཀྱིས་དཀྱིས་ནས་ཡོད། འོག་འཇུག་དམར་པོ་གོང་བ་དང་སྤྱ་བྱང་ཁར་འཇུ་
 བྱག་བཀོད་དེ་སྟེང་དུ་སྟོད་གོས་སྤྱེ་མེད་ནག་པོ་མཐེབ་ཅུ་མེད་པ་གྲོན། མདུན་གྱི་བྱང་ཁར་བྱུ་རུའི་རྒྱན་ཆ་དང་དཔུལ་དཀར་སྟོར་སྟོར་སྟེང་དུ་
 བཀྲ་ཤིས་ཉགས་བརྒྱད་ཀྱི་རི་མོའི་མཆོན་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཞིག་འདོགས་སྟོལ་ཡོད་ལ། དཔུལ་གྱི་ན་རྒྱན་དང་སོར་གདུབ་སོགས་འདོགས།
 དོར་མ་ནག་པོ་སྤྱུ་ག་པོར་གྲོན། ཀྱང་པར་རས་ལྷམ་ཆེ་དུབ་སྟེང་དུ་མེ་ཏོག་ཡིད་དུ་འོང་བ་བཟོས་པའི་ལྷམ་ཡུ་སྐམ་བྱུ་དམར་པོ་བྱེད། དཔུལ་
 ཀྱི་ན་རྒྱན་དང་སོར་གདུབ་སོགས་འདོགས་པ་བཅས་སོ།།





Thepo Region

The inhabitants of this region are the descendants of the early Tibetan warriors who were sent to Sino-Tibet borders. In due course of time, the warrior's dress and armour evolved as women's ornaments. For instance *kotab*, leather armour, is altered into a black sleeveless upper garment and *jangbu*, a plate, is replaced by silver mirror with the figure of eight auspicious signs. Moreover, the nature and manners of habitant also resembles warriors.

The men of this region wear *gyagar lhemo*, bowler like hat and long cotton chuba in summer. In winter they wear *washa*, fox fur hats, and *pagtsag*, a traditional robes made of sheep and goats' skin, and *tsarlog*, a traditional dress made of lambs' skin. Depending on an individual's class and economic disposition, leopard and otter hides grace the edges and collars of their robes. They wear loose fitting dark trousers underneath these robes. From their sash, they hang a small dagger, to the right and to the left a silver amulet and a flint engraved with various motifs. They also carry with them a silver charmbox, which is used as an ornament as well as a protective amulet. A knee-high black leather boot called *kholham*, is the traditional footwear for the men of this region.

The women from this pastoral community cover their head with a black scarf embroidered with colourful flowers. The red blouses worn by these women are embellished at the borders and around the cuffs with multicoloured stripes. Over this blouse, they wear a *khenja*, a sleeveless and buttonless upper garment. Around their neck, they wear a string of large pieces of coral and gemstones with a round silver mirror inscribed with eight auspicious symbols. Also they use silver earrings and finger rings. They wear black loose trousers. The burgundy fabric boots they don are embroidered with flowers.





ཀྲུལ་རོང་གི་རྒྱན་གོས།

ཡུལ་ལུང་འདིའི་སྒྲེས་པ་ཚོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་བྱིང་ཞུ་དང་ལུས་ལ་སྒྲུལ་བུ་དང་། སྒྲུ་
 སྒྲགས། རས་དང་གོས་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་སྒྲུ་པ་རིང་བོ་གྱོན། དགུན་དུས་མགོ་ལ་མ་ཞུ་དང་ལུས་ལ་
 པགས་ཅན་དང་ཚར་སྒོག་གྱོན། ཚར་སྒོག་གི་སྒྲི་གཡོག་སྒྲུལ་སྒྲགས་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་ལ་གོང་བ་དང་
 མཐའ་འདབས་སུ་གཟེག་སྒྲགས་དང་སྒྲུལ་སྒྲགས་སོར་བཞིའམ་ཡང་ན་མཐོ་གང་ཅམ་གྱིས་བརྒྱན་པར་
 བྱེད། སྒྲོད་བྱང་དཀར་པོ་དང་དོར་མ་ནག་པོ་ཅུང་སྒྲུག་པོར་གྱོན། སྒྲེ་རགས་དམར་པོ་བཅིངས་ཏེ་གཡས་
 གཡོན་ལ་གྱི་དང་མེ་སྒྲགས་འདོགས། ཀྱང་པར་གོ་སྒྲུལ་ནག་པོ་གྱོན། བྱང་མེད་ཚོས་སྒྲུའི་ལན་བུ་
 རྣམས་ཞིབ་པར་བསྒྲས་ཏེ་མགོ་ལ་རས་ནག་པོ་སྒྲིང་དུ་རི་མོ་སྒྲུ་ཚོགས་ཀྱིས་ཆེ་མ་བྱུང་བུས་པ་ཞིག་གྱོན།
 ལུས་ལ་སྒྲུ་དགཡོག་དཀར་པོ་མཐར་རས་དམར་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་ལ་སྒྲུ་མང་པོ་བཅིང་། སྒྲིང་དུ་སྒྲུལ་
 བུ་ནག་པོའི་སྒྲུ་པ་རིང་བོ་ལ་དུགས་གྱོན་ཆས་འདྲའི་བྱུར་གཉིས་ལ་སྒྲོང་ཆ་དོད་པ་གོང་བ་དང་མཐའ་
 འདབས་སུ་སྒྲུལ་སྒྲགས་སོར་བཞི་ཅམ་ཞིག་བརྒྱབས་ནས་གྱོན་སྒོལ་ཡོད། འོག་འཇུག་དམར་པོ་དང་
 རྒྱང་ཁུ་སྒྲུ་བྱང་ཅུང་རིང་བོ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་སྒྲེ་རགས་དམར་པོ་བཅིངས། དུལ་དཀར་གྱི་གཏུ་དབྱིབས་
 འདྲ་མིན་དང་བྱུ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་སོགས་འདོགས་པ་དང་། ཀྱང་པར་རས་སྒྲུལ་མེ་ཏོག་མ་སྒྲུལ་ཡུ་སྒྲུལ་
 བུ་དམར་པོ་ཅན་ཞིག་གྱོན་པ་བཅས་སོ།།





Gyalrong Region

Depending on the season, the men from this region wear *chingsha*, a felt hat, or *washa*, a fox fur hat. Their clothing consists of robes prepared from a variety of fabrics such as *namphu*, a fine woollen cloth, and *truk*, also special manufactured wool. The collar of their robes is finely decorated at the edges with leopard skin or otter skin. Beneath their robes, the men usually wear the typical long sleeved white oriental shirt. On their broad red sash, the men from Domed Gyalrong carry a dagger and a flint. Around their neck, they wear pearl beads and a charmbox of a various designs. Their gold and silver earrings are studded with turquoise and other gemstones. Typically, the men from this region wear black leather boots called *kho lam*.

The women of this region plait their hair into multiple braids, which are bounded into black headscarf, decorated with a floral motif. Atop their white skirt, trimmed with red cloth, the women wear a dark coloured *nambu chuba*; its cuffs and edges are trimmed with otter hide. Beneath the robes, the women wear a traditional Tibetan red and green blouse with long sleeves. Around their neck, hang gem encrusted charm boxes of a various shapes and sizes. Beautiful amulets and necklaces are also worn in addition to gold and silver earrings. The women of this region wear fabric boots called *re-lham*, hand-woven wool boots with intricate and colourful floral figure.





རྩ་བའི་རྒྱུ་ལོ་ས།

ཡུལ་འདིའི་སྤྱི་ས་པ་ཆོས་དབྱར་དུས་མགོ་ལ་ཕྱིང་ཞུ་དང་ལུས་ལ་སྦྱུང་སྤྱགས་སོགས་ཀྱིས་ཕུ་བ་རྒྱུང་བ་གྱོན། དགུན་དུས་མགོ་ལ་
 མཁུ་དང་ལུས་ལ་པགས་རྩ་ག་དང་ཆར་སྒོ་ག་གྱོན། པགས་རྩ་ག་གི་གོང་བ་ལ་གཟིག་ཕྱགས་དང་མཐའ་འདབས་སུ་ལུག་ཆར་སོར་གང་དང་
 རས་ནག་པོ་མཐོ་གང་ཅམ་ཞིག་རྒྱག་ ཆར་སྒོ་ག་གི་ཕྱི་གཡོག་གོས་ཆེན་སོགས་ཀྱིས་བྱས་ནས་གོང་བ་དང་མཐའ་འདབས་སུ་སྦྱུང་སྤྱགས་རང་
 གི་འདོད་མོས་བཞིན་རྒྱག་སྒོ་ལ་ཡོད། སྒོ་ད་བྱུང་དཀར་པོ་དང་སེར་པོ་གཙོ་ཆེ་ལ་དོར་མ་ནག་པོ་གྱོན། སྒྲི་རགས་དམར་པོ་ཅུང་ཕྱག་པོར་
 བཅིངས་ཏེ་སྒྲི་གཉིས་ལ་རིང་བྱུང་བྱེད་ཅིང་གཡས་གྱི་དང་གཡོན་ལ་མེ་ཕྱགས་ཀྱང་འདོགས། སྒྲི་ལ་དུལ་གྱི་གཟུ་དང་བྱུ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་
 གསེར་གྱི་ཨ་ལོང་སོགས་འདོགས། ཀླང་པར་གོ་སྦྱུང་ཡུ་རིང་གྱོན། བྱུང་མེད་ཆོས་དབྱར་དགུན་གྱི་གྱོན་ཆས་པལ་ཆེར་སྤྱི་ས་པ་དང་འབྲ་
 ལ་འོག་འདུག་དམར་པོ་དང་ཟིངས་སྒྲི་གཙོ་ཆེ་ལ་སྒྲི་རགས་དམར་པོ་བཅིངས་ཏེ་དུལ་གྱི་བཞོ་བཟུང་བྱུ་རུའི་སྤྱ་ཅན་དང་གྱི་ཆུང་དུལ་གྱི་
 ཡུ་བ་ཅན་ཞིག་འདོགས། མགོ་དྲིས་ཟེར་བ་རས་གདན་དམར་པོའི་སྒོང་བྱུ་རུའི་སྤྱེང་བ་སྤྱེ་ལ་མར་བསྒྲིགས་ཏེ་མགོ་ལ་འདོགས་སྒོ་ལ་ཡོད།
 བྱུ་རུའི་མགུལ་རྒྱན་དང་གསེར་དུལ་གང་རུང་གི་ཨ་ལོང་དང་སོར་གདུབ་སོགས་འདོགས། ཀླང་པར་སྦྱུང་སྤྱུ་མ་གྱོན་པ་བཅས་སོ།





Nga-wa Region

The men from the Nga-wa region wear cotton and *truk* robes, trimmed with lamb's wool. In the winter, they depend on *pagtsag*, a traditional robe made from sheep's skin and *tsarlog*, a traditional robe made from lambs' skin. Both *pagtsag* and *tsarlog* are decorated with slim leopard and otter hide. Beneath their outer robes, they generally wear white and yellow oriental shirts and black baggy trousers. On their red sash they hoist *mechak*, a flint and a small dagger. The accessories worn by the men of the region include a silver amulet on their chest and large gold and silver earrings. A long boot of leather is the main footwear for the men of this region.

The summer and winter dresses of Nga-wa women are almost same. They wear red and pink coloured shirts with the red sash. The women decorate their robes with patches of leopard hide at the collar and around the cuffs. The *tsarlog* is usually adorned with beautiful coloured silk. In the summer, the women also suspend *mechak*; a flint and a large silver ornament called *sho sung* from their red sash. On the left side of their waist, parallel to their left thigh, hangs a small dagger. The women's jewellery is adorned with various precious and semi-precious stones and charm box of various designs. They also wear gold and silver earrings, similar to those of the men. Underneath the outer robes, the women wear traditional oriental blouses, usually red in colour. They use the common red headscarf on which they have arranged a rosary of corals. On their feet, they wear *ham puma*, a beautiful multi-coloured boot with woollen lining inside or a long leather boot.





ལྷ་འབྲུམ་བུམས་པ་གླིང་།

Kubum



ཡ་གོང་ས་མཆོག་གི་ཡབ་ཡུམ།

Parents of His Holiness The 14 th Dalai Lama



ལྷ་འབྲུངས་ཡུལ་སྐག་འཆོར།

Taktser



ལ་པཎ་ཆེན་སྐུ་ཕྱིར་བུ་བ་མཆོག་གི་ཡབ་ཡུམ།

Parents of The 10th Panchen Lama



མདོ་སྐད་ཡུལ་གྱི་རྒྱ་གོས་ཁག་གཅིག
COSTUMES OF DOMED PROVINCE













Glossary

Bhag Lham: footgear.

Boktho: hat.

Chang: alcoholic beverage made of fermented barley.

Ching Sha : same as Ching Sha Tsering.

Ching Sha Tsering: cone-shaped felt hat with red fringe.

Chuba: a robe similar to an overcoat tied at the waist

Chinkar: white felt hat

Dhang Nga: flower-shaped silver ornament studded with gemstones

Gyali: hat.

Gyagar Lhem : bowler hat refereed by locals as Indian hat.

Lham Metok Ma: multicoloured footgear with flowery design.

Lham Puma: dark fabric footgear, one of the most common.

Jha Lham: multi-coloured footgear

Khenja: silk overcoat

Ko Lham Yuring / *Ham Yuring* /: (footgear) knee-high black leather boot

Lem Sha: hat

Lho Sung: anchor-like silver ornament

Mechak: flint

Nambu: a fine thick woollen cloth

Nashi: winter hat topped with red fringe

Pagtsag: a sheep skin winter robe

Re Lam: fabric footgear.

Sampak: otter hide

Sho Sung: anchor-like silver ornament

Sok Lham: Mongolian styled footgear

Tre Lham: footgear that originated from the region of Kham Trehor.

Truk: Lamb wool

Tsarlog: lamb wool robe

Tsar Sha: hat made of lamb hide

Tsaru: lamb hide robe

Wa Sha: hat made of fox fur

Ya Woelii: moon-shaped ornament made of silver

Zhi: agate



དེ་ལ་འདི་ཉིད་ཐོད་གཞུང་སྒྲོས་གར་གྱི་ཚོག་མཆན་མེད་པར་བསྐྱར་དཔར་དང་ནང་དོན་ལ་འགྱུར་བ་བཏང་མི་ཚོག





Lutsang Lobsang Gyatso was born in 1970 to a nomad family in Lutsang which is located in Dhomed Province in Tibet. He joined school when he was small and later at the age of 18 he became monk in Mangri Gonchen Monastery (Shedrup Dharjeeling) in Tibet. In 1989 he came to exile in India and studied Buddhism from Drepung Monastery in South India. There he studied perfectly and intensively Madhiyamika, Logic (Parmana) & Six Perfections (Prajaparamita). He was honoured with Rabjam-Pa which is equivalent to Master's Degree in general.

Since 1999 he has been taking the responsibilities of teaching culture and religion and as well as doing research on them with which the first book called "An Introduction of Sweet Melody of TIPA" & this book "Tibetan Traditional Dress" was able to publish by TIPA in 2002 and 2004 respectively.



འཕགས་ལྷན་ཁང་།

TIBETAN INSTITUTE OF PERFORMING ARTS

P.O. Mcleod Ganj-176219
Dharamsala (H.P)
INDIA

E-mail: tipadhasa@hotmail.com Web: www.tibetanarts.org
Tel: +91-1892-221478 / 220589

Printed at Vee Enn Prints,
011-26831302

